મૂળ લેખકની પ્રસ્તાવના.

સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ વિષે.

અર્વાચીન સમયમાં શિક્ષણ પામેલા યુરોપ અમેરીકાના દેશોમાં વિચારશક્તિના વિષય તરફ જે જાગૃતિ આવેલી આપણે જોઇએ છીએ તેવી જાગૃતિ માનવ જાતિના ઇતિહાસમાં પૂર્વે કદી ન હતી. શિક્ષીત જગતના બધા ભાગોમાં જુદા જુદા નામથી આ અતિ મહત્વનું સત્ય ફેલાતું આવે છે; અને સુનાગયની વાત છે કે જુદા જુદા પ્રકારના આચાર વિચાર ધરાવતી પ્રજાઓને માનવજાતિના કલ્યાણ અર્થે એકત્ર કરી એક ગ્રંથોમાં મૂકી શકે એવો એક સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત આપણને તે મહાન દૈવી સત્યમાંથી મળી શકે છે. આશા, પ્રેમ, મધુરતા અને પ્રકાશના સંદેશરૂપે તે મહાન દૈવી સત્યનો થોડો થોડો અંશ લોકો હવે પામતા જાગ્યા છે.

આ મહાન અંતરશક્તિના જ્ઞાનને પરિણામે શારીરિક અને માનસિક કેળવણી, ચારિત્ર્યઘડન અને વિજય પ્રાપ્તિની શક્યતાઓનાં અમર્યાદ દ્વાર માનવજાતિ માટે ખુલ્લા મૂકાયા છે અને એ દ્વારાજ જગતનું કલ્યાણ થવાનું એ પણ ચોક્કસ છે.

આપણે બધાએ જાણીએ છીએ કે આપણામાં—આપણા શરીરમાં નહિ પણ આપણા અંતરના ઉંડાણમાં—એક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે કદી મંદ પડતી નથી, પતિત થતી નથી કે નાશ પામતી નથી; અને જે અનંત પરમાત્મા સાથે આપણો સંબંધ યોજે છે તેની સાથે આપણી એકતા કરાવે છે—અનુભવાવે છે.

જે પરમ કલ્યાણમય સ્થિતિ (મોક્ષ) માનવજાતિનો જન્મસિદ્ધ હક છે, તે સ્થિતિમાં આપણને સત્વર લાવી મૂકનારી અને આપ-

પ્રેમ, શાંતિ, ચેતન, પ્રેમ અને નવજીવન પ્રેરનારી એવી આપણા અંતરના ઉંડાણમાં રહેલી તે પ્રચંડ શક્તિના પ્રભાવનો થોડો થોડો અંશ હવે આપણને અનુભવ લાગ્યો છે.

આપણી કલ્પકતાસ ભરી અને ઉત્તાલવાળી આ સામાન્ય જીંદગીને ઉન્નત ઇશ્વર સાથે જોડી મૂકનારા અને જીવનને સાર્થક કરનારા આ અતિ મહત્વના સિદ્ધાંતોને, પારિભાષિક સેલીથી નિરાળી અને સાદી સહેલી ભાષામાં મૂકવાનો અને એ સિદ્ધાંતોને ગ્રહણ કરીને પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના રોજના સામાન્ય જીવનમાં કેમ લાગુ પાડી શકે એ બતાવવાનો આ ગ્રંથનો હેતુ છે.

આ એક સર્વમાન્ય વાત છે કે જગતનું પ્રત્યેક કાર્ય સંપૂર્ણ હોય છે અને માણસે ઉલ્લાસ કરીને તેમાં સુધારો વધારો કરવો પડતો નથી. હવે આપણને લાગતું જાય છે કે જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ શક્તિ આપણને આપત્તિને સમયે સહાય કરે છે, જાગ્રત્ રાખે છે, ટટાર રાખે છે અને આપણામાં નવજીવન પ્રેરે છે. આ પ્રમાણે આપણાપર આવી પડતા પ્રત્યેક દુઃખનો ઇલાજ આપણી પોતાની અંદરજ—આપણને ઉત્પન્ન કરનારી અને આપણા અંતરમાં રહેલી તે મહાન દિવ્ય શક્તિની અંદરજ રહેલો છે. આપણને જણાય છે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિની અંદર તે અતિ અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે અને આપણને તે ઉપયોગમાં લેતા આવડે તો જીવનયુદ્ધના સંઘર્ષ કે ઇશ્વરવાણીના ઇલાજ અને માનવજાતિના સર્વ સંકટો દૂર કરવાનું અમોઘ અને અખૂટ સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે.

ગ્રંથકર્તાએ આ ગ્રંથમાં એવું બતાવવાનો યત્ન કર્યો છે કે શરીર એ મનનીજ અંતરસ્થિતિનું બાહ્યસ્વરૂપ છે. માણસની શારીરિક સ્થિતિ તેના મનની અંદર થતા ફેરફારો ઉપરજ આધાર રાખે છે અને આપણી માનસિક શક્તિઓનો આપણે જેવો અને જેટલો ઉપ-

યોગ કરીએ તેવા અને તેટલા પ્રમાણમાંજ આપણે માંદા કે તન્દુરસ્ત, સુખી યા દુઃખી, યુવાન અથવા વૃદ્ધ, પ્રીતિપાત્ર વા તિરસ્કાર પાત્ર થઈ શકીએ છીએ. મનુષ્ય પોતાના વિચારોને નવું સ્વરૂપ આપીને કેવી રીતે પોતાની જાતને પણ નવું સ્વરૂપ આપી શકે છે તથા પોતાના વિચારોમાં ફેરફાર કરવાથી પોતાના શરીર અને ચારિત્ર્યમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકે છે તે બતાવવાનો ગ્રંથકર્તાએ પ્રયાસ કર્યો છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે માણસે સંકટના તાબેદાર ન બનવું જોઈએ, પણ મનુષ્યના ઉદ્દેશને, જીવનને અને ભવિષ્યને ઘડનારૂં નશીબ તેનાથી અલગ કે બહાર કયાંય નથી; પરંતુ તેની પોતાની અંદરજ રહેલું છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાની સંકટમય કે કલ્યાણમય સ્થિતિ પોતે જાતેજ ઘડે છે. સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિના ભંડારરૂપ તે મહાન દિવ્ય અનંતશક્તિની સાથે, પદ્ધતિસરની અને ખરા અંતઃકરણની વિચારણાદ્વારા એકતાનતા સાધીને ગરીબાઇ, માંદગી કે બેચેનીને નાશ કરવાની શક્તિ પ્રત્યેક માણસની અંદરજ રહેલી છે અને અનંત પરમાત્મા સાથેની આ એકતાનતાજ સર્વ સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનું મૂળ રહસ્ય છે.

અનંત ચૈતન્ય સાથેની મનુષ્યની પ્રથમથીજ એકતા હોવાનો આ ગ્રંથમાં ભાર મૂકીને બોધ આપવામાં આવ્યો છે; અને આ વિધની ઉપાસક તે પરમાત્મસત્તા સાથેની પોતાની એકતાનો મનુષ્યને જ્યારે સાક્ષાત્કાર [illegible] અનુભવ થાય છે એટલે પછી તેને કોઇપણ પ્રકારની [illegible] રહેતી નથી, એ સત્ય પણ આ ગ્રંથ ભારપૂર્વક પ્રકાશે છે.

[illegible] પોતાના મનના દ્વારા ઉપર કે તરેખ રાખીને માત્ર સુખ, સામર્થ્ય અને [illegible] આપે તેવા અનુકૂળ વિચારોનેજ કેવી રીતે [illegible] કેળવે, અને આપત્તિ, સંકટ કે નિરાશાના ઉત્પન્ન કરનારા

પ્રાપ્ત્ય વ્યવહારોને તેમ પેઠી જતા કેવી રીતે અટકાવવા; તેમજ પેઠી ગયેલા હાનિકર વિચારોને કેવી રીતે તે દૂર કરી શકે; એ વિષે આ ગ્રંથમાં બતાવવામાં આવ્યું છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે; " તમારો આત્મા એ એક એવી અનંતશક્તિવાળી છે કે જે વાણી, મનને તમને મળ્યા સેવાયોગ્ય " અને " તમારે વિચારવાનો એ તમારો ' નર્યાંગ ' ગુણ શ્રેષ્ઠ નામ છે " કેમ વિચારવા તમારી આ વિશેષ અને પણ કલ્પના કરવામાં આવ્યાં છે. [illegible] નિરાશાને [illegible] પ્રેમમય [illegible] [illegible] [illegible]

વિચારોના ચમત્કાર વિષે.

પ્રસ્તુત લેખકના અંતિમ ગ્રંથ 'સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ' (Peace Power and Plenty)ની પ્રસ્તાવના એ વર્ષે દરમ્યાન [illegible] આવી રહી કે તેની પ્રાયઃ પ્રતિમાસે એક એક આવૃત્તિ [illegible] પડતી પડી. પછી તે ગ્રંથ ઇંગ્લાંડ, જર્મની અને ફ્રાન્સમાં [illegible] તદુપરાંત તેના તેરેક પાડકા તરફથી લેખકને [illegible] મળ્યા; જેમાંના પત્રો જણાવે છે કે, 'જે શક્તિઓનું [illegible] કરી [illegible] તેનો વિનિયોગ કરવાને અમને શક્તિમાન કરી આ રીતે અમારે માટે [illegible] દુનિયા ખુલ્લી કરી છે.'

[illegible]

અને અમર છીએ; આપણી મનોવૃત્તિ, આપણા નિરંતરના વિચારોજ આપણો આદર્શ પૂરો પાડે છે અને તે આદર્શ અનુસારજ હમેશાં આપણું જીવન ફેરવાતું અને ઘડાતું થાય છે.

આ ગ્રંથ એવા પત્ર આપે આપે [illegible] એ મનુષ્ય જાતિને માટે મહાશાપ સમાન છે. બીજી [illegible] પણ વસ્તુ જેટલાં જીવનોને દાબી દે છે તે કરતાં [illegible] જીવનને દાબી દે છે; બીજી તરફ પણ વસ્તુ જેટલા લોકોને દુઃખી અને નિરાશ બનાવે છે તે કરતાં તે [illegible] અધિક માનુષોને દુઃખી અને નિરાશ કરે છે; ઘણાના વિચારો, ભયના વિચારો એ અત્યંત નઠીમ [illegible] અનિષ્ટકારક તત્ત્વો છે અને તે આપણા [illegible] કરીને [illegible] આપણી કુદરતી [illegible]

લેખક માને છે કે હંમેશાં આશાવંત રહેવાથી એટલે કે "આપણું કલ્યાણ થનાર છે અને અમંગળ થનાર નથી, એવી આશા રાખવાથી આપણને સફલતાજ મળનાર છે, નિષ્ફલતા મળનાર નથી; આપણે સુખીજ થનાર છીએ, દુઃખી થનાર નથી" એવા આશાવંત વિચાર ધારણ કરવાથી આપણને જેટલો લાભ થાય છે તેટલો લાભ બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી થતો નથી.

લેખક બાર દાખલે બતાવે છે કે ઘણા લોકોની મનોવૃત્તિઓ તેમના પ્રયત્નને અનુકૂલ નહિ હોવાથીજ તેમનો ઘણો પરિશ્રમ નિષ્ફળ થાય છે. તેઓ પરિશ્રમ એક વસ્તુને માટે કરતા હોય છે, પરંતુ મનની અંદર આશા તો બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે.

હવે પ્રકૃતિનો નિયમ એવો છે કે આપણે જેની આશા રાખીએ છીએ, તેજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. કોઇ પણ તત્વજ્ઞાન અથવા શાસ્ત્ર એવું નથી કે જેના નિયમ વડે એક માણસ નિષ્ફળતાના વિચાર કરી, નિષ્ફળતાને માર્ગે જઇ-નિષ્ફળ મનુષ્યના જેવું વર્તન કરીને સફળતા પ્રાપ્ત કરે; કારણ કે સફળતાના પ્રારબ્ધ પોતાના બનાવીજ થાય છે અને મનોવૃત્તિ જ્યારે તેની વિરોધી હોય છે ત્યારે તે પ્રાપ્ત થવી અશક્ય છે.

કોઇ પણ મનુષ્ય કરીબધુ રહેવાનો પૂર્ણ વા અર્ધ મન રાખીને પોતાનાં કામ કરે છે નહિ; કારણ રહેવાના વિચાર તેને રહેવા સારી આપવાને મોતીનોમુજબ નથી છે.

[illegible]

જ્યાં સુધી અને ઉપર પૂર્ણ આનંદી રહેવાનો અધિકાર પાડવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે, કારણ કે એથી દુનિયા અને મનના આરોગ્યને પણ લાભ થાય છે.

રંકતા અને શ્રીમંતાઈ.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે, એટલી રંકતા પોતે નથી. જે હિંમત આપણા કુદરતીને ધરે છે તે આપણામાં રહેલ છે; તે આપણે પોતેજ લીધે.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે, તેની આપણે જુદા દેખાવની જૂઠ કરેલી મનાવાને લીધેજ લાચારીની પ્રતીતિ થાય છે.

જો આપણે અખૂટ ભંડારના સ્વામી (પરમાત્મા)ની સાથે આપણા નિકટ સંબંધની પ્રતીતિ કરી શકીએ તો આપણે કદી ગરીબ તરીકે ગણાઈએ નહિ.

ઉદાર માણસ સ્વાભાવિક શ્રીમંત બને છે; અને કંજૂસ-લોભી કેટલુંક મેળવીને રંક બને છે.

પરસ્પરપ્રેમ-એટલે [illegible] આપણે અને ઈશ્વર વચ્ચે-લોભીપણું રંકપણાને જન્મ આપે છે.

[illegible] આપણે [illegible] કરતા પહેલાં તેનો સત્ય આપણી છે

"[illegible] કરે છે [illegible] [illegible] કરી [illegible] [illegible] [illegible]

"જ્યારે જ્યારે તે મરણના ઘંટોનો અવાજ સાંભળતો ત્યારે "ત્યારે તેના અંતઃકરણપર થતી અસરથી તે મૃત્યુના કિનારે આવી "પડતો હોવો જોઇએ, કેમકે એવે સમયે તે હમેશાં સફેદ પૂણી જેવો "થઇ જતો. એમાં કાંઇ પણ યુક્તિની યોજના હતીજ નહિ; માત્ર "કલ્પનાનીજ શરીર ઉપર અસર થતી હતી."

"મૅથિયાસ તરિકે તેનું મૃત્યું-એક સુદૃઢ, સશક્ત માણસનું મૃત્યુ "—તેનાં ઇતર સર્વ રંગભૂમિપરનાં મૃત્યુઓ કરતાં ભિન્ન હતું. તે "એટલી ભયંકર તીવ્રતાથી મૃત્યુની કલ્પના કરતો હતો "કે તે વસ્તુતઃ મરણજ પામતો હતો. તેની આંખો ઉંચે ચઢી જતી "હતી, તેનું વદન સફેદ થઇ જતું હતું અને તેનાં ગાત્રો ઠંડાં થઇ "જતાં હતા!

"આવી સ્થિતિમાં ઉક્ત વૈદ્યની ચેતવણીનો પ્રથમ વાર અના- "દર કરી હેન્રીએ ઑક્ટર્ડમા "એક્સ"ના નાટકમા પોતાનો ભાગ "ભજવ્યો તેથી તેનું અંતઃકરણ બોજો સહન કરી શકયું નહિ તેમાં "કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. તેણે મૅથિયાસના મૃત્યુનો ભાગ દોઢસોવાર "ભજવ્યો. ત્યાર પછી ચોવીસ કલાકમા તે મરણ પામ્યો!

"ત્યાર પછીની રાત્રે-તેના મૃત્યુની રાત્રે-તે જ્યારે એકેક તરિકે "ભાગ ભજવતો હતો ત્યારે તેના વૈદ્યોના અભિપ્રાય અનુસાર તે "નિઃશંક એ ભાગના સમય સમય દરમ્યાન મરેલોજ હતો; પરંતુ "પોતાના કાર્ય માટેના મહાન ઉત્સાહને લીધે તથા પ્રેક્ષકવર્ગના "ઉત્સાહદાયક ઉત્તેજનથી તે એટલો બધો ઉત્સાહિત તથા ઉત્તેજિત "થયો હતો કે તે ઉત્સાહેજ બધા જોતા તેના મૃત્યુને અઠવાડિયા સુધી "અટકાવી રાખ્યું હતું."

જે નવો વિચાર હોય છે તેમનો આ સામાન્ય અનુભવ છે કે જ્યારે આત્માના ઉત્તેજનથી અને તેમના શ્રોતૃવર્ગની પ્રેરણાદાયક અસરથી

તેઓ પોતાનાં પાત્રો સમય આવતાં લક્ષણને મારે શાંત થઈ જાય છે અને પોતાનાં દુઃખો તથા વેદનાઓ સંપૂર્ણતઃ ભૂલી જાય છે.

એડવર્ડ ડબ્લ્યુ. સેવર્ન કહે છે કે "જ્યારે હું રંગભૂમિ ઉપર દોડતો હતો ત્યારે મારા અગાઉની પ્રકૃતિ અત્યંત વધી જાય છે અને તેની સાથે શરીરમાં પણ સ્ફૂર્તિ જણાય છે. વાસ્તવમાં હું જે કંઈ કરતો હતો તે સુખ અને વિશેષ પ્રોત્સાહક જણાય છે, અને રંગભૂમિના દ્વારા આગળનો પરિશ્રમ મારો ત્યાગ કરી જાય છે." પ્રસિદ્ધ વક્તાઓ, મહાન ઉપદેશકો અને વિખ્યાત ગાયકોને આવાજ અનુભવો થતા છે. પેલી આપણુ "કર્તવ્યનિષ્ઠા" કે જે તેને ઠપકો દોષ કે ન દોષ દોષણ પોતાનાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાની તેને ફરજ પાડે છે. તે એક એવું બળ છે કે જેને કોઈપણ સાધારણ દુઃખ કે શારીરિક અશક્તિ દાબી દઈ શકતી નથી.

નટો અને ગાયકોમાં એવી એક સાધારણ વૃત્તિ પ્રચલિત છે કે બિમાર પડવું તેમને પાલવી શકતું નથી.

એક નટ જણાવે છે કે "અમે બિમાર પડતા નથી, કારણકે અમને એ વિલાસ પાલવી શકતો નથી. અમારે તો અમારું કર્તવ્ય બજાવવું જ જોઈએ. યદ્યપિ કેટલાક પ્રસંગો એવા આવ્યા છે કે જ્યારે મને હું ઘેર દોડી જાઉં અથવા એક ખાનગી માણસ દોડી તો બિમાર પડતાં કોઈના પણ કરતાં જેટલા તરફથી હું વધારાનો થઈશ ત્યારે, યદ્યપિ મેં તેમ કર્યું નથી અને ઘણા આવશ્યકતાને લીધેજ બિમારીના ભયને બાજુએ મૂક્યો છે. મારો મત એ ઉત્તમોત્તમ ચારિત્રદાયક ઔષધ છે એ વાત કોઈ અસત્ય નથી; અને નટો સમજે છે કે તેમનું તેવો પણ જરૂરના સમયે તૈયાર રાખવો જોઈએ."

મારા પરિચયનો એક નટ સંધીવાના દર્દથી એટલો પીડાતો હતો કે તે લાકડીની મદદથી પણ બે મકાનો એળંગીને પોતાની

નાટકશાળા સુધી જવાને શક્તિમાન ન હતો; છતાં જ્યારે તેનો ભાગ ભજવવાનો સમય આવતો ત્યારે તે અત્યંત સરલતા અને મનોહર તાથી રંગભૂમિપર ચાલતો. એટલુંજ નહિ પરંતુ જે દુઃખ અને થોડી ક્ષણ પૂર્વે તેને કંગાલ બનાવી દેતું તેને પણ તે સંપૂર્ણતઃ વિસરી જતો! એક વિશેષ ભગવાન ઉદ્દેશ નાના ઉદ્દેશને હાંકી કાઢતો. તેને બિલકુલ દુઃખ થવા દેતો નહિ અને તત્કાળને માટે દુઃખ દૂર થઇ જતું. કોઇ ઇતર વિચાર, આસક્તિ કે ભાવનાથી તે દુઃખ ભાગ ઉદ્ભવજ જતું નહિ, પરંતુ તત્કાળને માટે નષ્ટ પણ થઇ જતું; અને નાટક પૂરું થતું તથા તેનો ભાગ ભજવાઇ રહેતો કે તરતજ તે પુનઃ પાંગળો બની જતો!

એપોલૅટોકસમા સેનાપતિ ગ્રાન્ટ સંધીવાથી બહુ પીડાતો હતો પરંતુ સંધિની ધ્વજા જોવાથી જ્યારે તેને વિદિત થયું કે "લી" તાબે થવાને તત્પર હતો ત્યારે તે આનંદના મહાન ઓઘમાં પોતાના સંધીવાને વિસરી ગયો, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેણે તેને નિદાન કેટલાક સમયને માટે સંપૂર્ણતઃ હાકી કાઢયો.

સૅન્ફ્રાન્સિસ્કોવાળા મહાન ધરતીકંપના ધક્કાથી પંદર વર્ષથી સંધીવાના દર્દથી પીડાતો એક માણસ સાજો થઇ ગયો હતો; અને બીજા પણ ઘણા માણસો પ્રાયઃ તત્ક્ષણજ અદ્ભુત રીતે સાજા થયા હતા! જે સ્ત્રી પુરુષો દીર્ઘકાળથી બિમાર હતા અને જેઓ કાંઇપણ કામ કરવાને બાળેજ શક્તિમાન હતા તેમણે, જ્યારે પોતાની ઉપર સંકટ આવી પડયું અને જ્યારે તેઓ આ ભયંકર સ્થિતિમાં આવી પડયા ત્યારે ઠોળાતના જેવું કામ કર્યું હતું અને પોતાના બાલકો તથા ઘરનો સરસામાન અતિ દૂર સુધી ફેંકયો તેઓ સુરક્ષિત સ્થળે લઇ ગયા હતા!

જ્યા સુધી કસોટીનો પ્રસંગ આવે નહિ ત્યા સુધી આપણે કેટલું દુઃખ સહન કરી શકીએ તેમ છીએ તે વાત આપણે જાણી શકતા

કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે સંકટના સમયમાં તેને હિંમત આપે છે અને ગમે તેવા ભયની સામે થવાને સમર્થ બનાવે છે. આ કોઇક શક્તિ તે આપણામાં રહેલો પરમાત્મા છે. આગમાં બળી મરેલા ઉક્ત બહાદુર માણસો, તેમાંથી મુક્ત થવાનું પ્રત્યેક સાધન નષ્ટ થયેલું જોઇને પણ ભયભીત થયા ન હતા. તેમની તરફ નાખેલું છેલ્લું દોરડું બળીને ભસ્મીભૂત થઈ ગયું હતું. છેલ્લી નિસરણી બળી ગઇ હતી. તેઓ એક બળતા છાપરાથી સો ફૂટ ઉંચે આવેલા એક બળતા મિનારામાં હતા, છતાં પણ જ્યારે તે મિનારો અગ્નિના ભભૂકામાં તૂટી પડયો ત્યારે તેમણે ભય કે કાયરતાનું લેશ પણ ચિન્હ દર્શાવ્યું ન હતું.

જ્યારે હું દક્ષિણ કાકેશ્યાના સ્યામગિરીમાં આવેલા ડેડવૂડ નામક સ્થાનમાં હતો ત્યારે મારા સાંભળવામાં આવ્યું હતું કે તે સ્થાનમાં ટેલિફોન, રેલ્વે કે તારબ્રવડાર સ્થાપિત થયા પૂર્વે લોકોને સો માઇલથી વૈદ્યને તેડાવવાની ફરજ પડતી હતી. આવી સાધારણ સ્થિતિના માણસો વૈદ્ય બોલાવી શકતા ન હતા. પરિણામ એ આવ્યું કે એ લોકો એટલે બધે અંશે સ્વાવલંબી થતા શીખ્યા કે વૈદ્યને કદાચિત્ત-મોટો અકસ્માત થયો હોય કે કોઇ મહાન વિપત્કાળ આવી પડયો હોય ત્યારેજ-બોલાવવામાં આવતો! તે સ્થાનના કેટલાક વિશેષમાં વિશેષ બાલકોવાળા કુટુંબો પણ કદિ પણ વૈદ્યનું મુખ જોયા વિના ઉછર્યાં હતાં. "તમે કદિ પણ બિમાર પડયા છો?" એવો પ્રશ્ન જ્યારે હું તેમના કેટલાક લોકોને પૂછતો ત્યારે તેઓ પ્રત્યુત્તર આપતાં: "ના, અમે કદિ પણ બિમાર પડયા નથી, અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે અમને નિરોગી રહેવાની ફરજ પડે છે. વૈદ્યની મદદ અમને પરવડી સકતી નથી અને તે પરવડી સકતી હોય તોપણ વૈદ્યને અત્રે બોલાવતાં એટલે ઘણો વખત નીકળી જાય છે કે તે આવે તે પૂર્વે તો દર્દી મરણ પામે!"

આપણે જેને "ઉચ્ચતર શિક્ષણ" કહીએ છીએ તે દ્વારા આપણને પ્રાપ્ત થયેલી ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુઓ પૈકીની એક વસ્તુ એ છે કે વ્યાધિનો પ્રતિકાર કરવાની આપણી શક્તિપરથી આપણી શ્રદ્ધા ઉઠી ગઈ છે. આપણાં મોટાં શહેરોમાં લોકો બિમારીને માટે હંમેશાં મકાન તૈયારીઓ કરી રાખે છે! તેઓ તેની વાટજ જોયા કરે છે! તેને માટે તેઓ અગાઉથી તૈયાર થઈ રહેલા હોવાથી તેનેજ પ્રાપ્ત કરે છે. મોટાં શહેરોમાં એ ચાર મકાનો ઓળંગ્યાં કે ડૉક્ટરના વૈદ્યનું પાટિયું લાગેલુંજ હોય છે અને કેક કેકાણે તૈયાર ઔષધોની દુકાનો હોય છે! જરા પણ બિમારીનું ચિહ્ન જણાયું કે વૈદ્યને તેડાવવાનું અથવા દવા મંગાવવાનું આવું પ્રયોજન માણસોને બાહ્ય મદદ ઉપર અધિકાધિક આધાર રાખનારા બનાવે છે અને શારીરિક અસ્વસ્થતાને કાબુમાં રાખવાની તેમની શક્તિને ઘટાડે છે.

પૂર્વે પુષ્કળ ગામો એવા હતા કે જ્યાં એક પણ વૈદ્ય કે ડૉક્ટર નહિ હોવાને લીધે ત્યાંના લોકો મજબૂત, નિરોગી અને સ્વતંત્ર હતા; કેમકે તેમણે વ્યાધિનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિનો ઘણો વિકાસ કર્યો હતો.

આ વાતમાં કશુ પણ શંકા નથી કે પણ કુટુંબોનાં બાલકોની શારીરિક દુર્બળતા સાથે ઘડી ઘડી વૈદ્યને બોલાવવાની ટેવને ઘણો સંબંધ હોય છે. ઘણી માતાઓ બાલકોના શરીરમાં અસ્વસ્થતાનું સેરા પણ ચિહ્ન જણાય કે તરતજ વૈદ્યને બોલાવવાની કુટેવ ધરાવે છે. પરિણામે તેમના બાલકો પણ વ્યાધિ, વૈદ્ય અને ઔષધના મિત્રોને પોતાના મનમાં ઉછેરતા, ચાલીનેજ મોટા થાય છે અને તેથી તેમના સમય જીવનમાં તે વસ્તુઓની અસર રહે છે.

ભવિષ્યમાં એવો સમય આવશે જોઈએ કે જ્યારે બાલકને આરોગ્યની સાથે નિકટ સંબંધજ રહેશે નહિ. જો બાલકને પ્રેમ, સત્ય અને શાંતિના પાઠો યથાવત શીખવવામાં આવે, જો તેમને

જરૂરી મિલનવૃત્તિ શીખવવામાં આવે તો વેધ કે [illegible] સ્વકાર તેમને કાબિલ થો.

[illegible] અમેરિકામાં [illegible] કુટુંબોને [illegible] પણ [illegible] નથી, [illegible] વેધની [illegible] થઈ નથી. [illegible] આ માન્યતા [illegible] ને [illegible] નિશ્ચિત થતી [illegible] છે કે એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણને સાચા કારણ [illegible] અને [illegible] કાર્ય સુધારવા માટે [illegible] માણસોને [illegible] આવશ્યકતા એ ભૂતકાળનીજ એક વસ્તુ બની રહેશે.

[illegible] વૈજ્ઞાનિક [illegible] [illegible] વસ્તુ [illegible] પણ [illegible] [illegible] [illegible] નથી. [illegible] [illegible] [illegible] નથી [illegible] [illegible] [illegible]

ફરજ પડે છે ત્યારે આપણે જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેના પ્રયત્નનું જગત કેટલું બધું ઋણી છે?

આ ઉત્તેજક "કર્તવ્યપાલન"-આ ક્રૂર "કર્તવ્ય પાલન"-ની દ્વાલુયીજ આ જગતનાં મહાનમાં મહાન કાર્યો પૈકીનાં ઘણાં ખરાં સિદ્ધ થયાં છે.

આવશ્યકતા એ એક અમૂલ્ય આધાર છે કે જેની સહાયથી માણસોએ ભયંકર વિઘ્નોની સામે થઇને ચમત્કારો કરી બતાવ્યા છે. કાઇપણ મહત્તા ધરાવનારા પ્રત્યેક મનુષ્યને પોતાનામા કાઇક એવી શક્તિની પ્રતીતિ થાય છે કે જે તેને નિરંતર આગળ હડસેલે છે અને તેને હમેશાં સુધારવાને માટે પ્રયત્નશીલ બનાવે છે. તેને કામ કરવાની રુચિ હો વા ન હો, પરંતુ આ આંતરિક શક્તિ તેને તેના કામમા નિમગ્ન રાખે છે.

આ શુદ્ધ આયશી "કર્તવ્યપાલન" આપણી કેડે પડેલું હોય છે; તે આપણને જાગૃત કરે છે અને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કરે છે; તેને લીધે આપણે ખુશીથી મંકટો, દુઃખો, અગવડો અને અડચણો સહન કરીએ છીએ; તેને લીધે વસ્તુતઃ જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ આપણને મોજશોખ કરવાને લલચાવે છે ત્યારે આપણે ખુશીથી ગુલામની પેઠે કામ કરીએ છીએ.

પ્રકરણ ૨ જું—દરિદ્રતા એ માનસિક અશક્તિ છે.

" દરિદ્રતાના મંત્રોચ્ચારમાં અગાધ વસ્તુ દરિદ્રતાના વિચારો છે. આપણે નિર્ધન હોઈએ અને આપણે અવશ્ય ગરીબ રહેવાના એવો દૃઢ માન્યતા દ્રવ્યપ્રાપ્તિને માટે જબરદસ્ત અંતરાયરૂપ છે. એ વિચારો આપણને દરિદ્ર અને દારિદ્રયદશાની સ્થિતિમાં રાખે છે."

મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્ય શક્તિનો આધ્યાત્મિક પ્રેરણાદાનનું જ માન્યતા અંકન કરે છે. સૃષ્ટાએ દરેક પદાર્થ એવો [illegible] નથી બનાવ્યો કે આપણે રહે, પોષણ કરવાને અને ખુવાર બનાવ. મનુષ્યની અદ્ભુત રચનામાં કોઈ દરિદ્રતાના કોઈ પણ ચિહ્ન નથી કે તેને દરિદ્ર જીવન ગાળવાને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યો છે. પ્રભુની કોઠારમાં તેને માટે નિર્વાહ મેળવવાને લગતો સુધારાવધારો [illegible] અધિક વિદ્યા, અને અધિક દ્રવ્ય કોણ [illegible] છે.

જે આખુય દરિદ્રતાથી કંટાળેલા [illegible] દરિદ્રતા [illegible] સ્વતંત્રતાનું દિવ્યાંગલાભ કાર્ય કરી શકતો નથી. [illegible] દરિદ્રતા [illegible] શક્તિનો પ્રવાહ કરી શકતા નથી. જ્યારે તે [illegible] શક્તિ [illegible] દોષ; જ્યારે તે અવરોધિત થયેલો દોષ, જ્યારે તે હમેશની સ્વેચ્છાએ

સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે પોતાની ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો ઉપયોગ શી રીતે કરી શકે ?

અતિ રંક માણસો–ગુલામરૂપી વરૂને પોતાના આંગણામાંથી દૂર રાખવાને પ્રયત્ન કરતા માણસો–સ્વતંત્ર થઇ શકતા નથી. તેઓ પોતાના જીવનને નિયમિત બનાવી શકતા નથી. પણીવાર તેમને પોતાના અભિપ્રાયો પ્રદર્શિત કરવા કે સ્વતંત્ર અભિપ્રાયો ધરાવવા પાલવી શકતા નથી. તેમને હમેશા સારા મકાનોમાં કે આરોગ્યદાયક ગૃહોમાં રહેવું પરવડી શકતું નથી.

નિર્ધનતા બે પ્રકારની છે. એક તો પોતાનાં આળસ, અજ્ઞાન વગેરે અવગુણોને લીધે જે નિર્ધનતા પરાણે ભોગવવી પડે છે તે; અને બીજી નિર્ધનતા અસાધારણ ઉચ્ચ જીવન ગાળવાને ખાતર છતી યોગ્યતાએ ઇરાદાપૂર્વક ધનરૂપમાંથી આસક્તિ કઢાડી નાખીને જે નિર્ધનતા ભોગવાય છે તે. આ બીજા પ્રકારની નિર્ધનતા એ કાંઇ દુર્દશા નથી, પણ મોટા કરોડાધિપતિઓને પણ શરમાવે અને નમાવે એવા પ્રકારની અસામાન્ય સબળતા–સધનતા–છે કે જે દશા વિકન, ગારશીક, ગોખલે, દાદાભાઇ, રામતીર્થ વગેરે જેવા અનેક અસામાન્ય પુરૂષો ભોગવીને જગવંદ્ય થઇ ગયા છે; અને અત્યારે પણ ગાંધી, પ્રાજ્યે, શ્રદ્ધાનંદ ઇત્યાદિ અનેક પ્રસિદ્ધ અને અપ્રસિદ્ધ પુરૂષો એ દશા ઇરાદાપૂર્વક સ્વીકારીને પરોપકારમય અસાધારણ જીવન ગુજારી રહ્યા છે. આવા પ્રકારની નિર્ધનતાની જેટલી પણ પ્રશંસા કરીએ તેટલી ઓછી છે. પણ જ્યારે ધનની ભૂખ હોય અને જ્યારે ત્યાગની–નિર્ધનતાની–પકડ રાકનાર પરાણે ગરીબાઇ ભોગવી રહેવા માણસો તો અનધિકારે ભૂખમાંજ બળતા ગણાય. આવા લોકો બને રહેતાની પ્રશંસા કરે, પરંતુ એવા અત્યંત દરિદ્રી મનુષ્યોના હૃદયને તો નિર્ધનતા જરૂરજ સંકુચિત અને ક્ષુદ્ર બનાવી દે છે અને તેમની

મહત્ત્વાકાંક્ષાનો નાશ કરે છે; તે એક મોટો શ્રાપ છે. તેમનામાં ઉન્નતિની ઇચ્છા પણ આવતી હોતી નથી. તેમનામાં કોઈ પણ આનંદ હોતો નથી. એવી નિર્ધનતા ઘણીવાર મનુષ્યના અશક્તપણા અગર દુર્ગુણોનો વિકાસ કરે છે અને જે માણસો અન્યથા સુખપૂર્વક સાથે રહી શકે તેમની વચ્ચેના પ્રેમનો નાશ કરે છે.

કોઈ અતિ દરિદ્રી દયાને સાધારણ મનુષ્યપ્રાણીને માટે ખરો પુરુષ કે ખરી સ્ત્રી બનવું કઠિન હોય છે. મનુષ્ય જ્યારે સંકટમાં હોય, દુઃખમાં હોય, ઝંઝાથી ઘેરાયેલો હોય, જ્યારે તેને પૈસા પાસે રૂપિયાનું કામ કરાવવું પડતું હોય ત્યારે તેને માટે સ્વમાન અને મહત્તા જાળવવી પ્રાયઃ અશક્ય થઇ પડે છે, કે જે સ્વમાન અને મહત્તા મનુષ્યને પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખવાને અને દુઃખની સામે સ્પષ્ટ રીતે જોવાને શક્તિમાન કરે છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ કેટલાક વિરલ અને ઘણાં આત્માઓ દરિદ્ર દશા વચ્ચે પણ પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખી શક્યા છે અને અત્યંત રંકતામાં અતિ ઉદાત્ત જીવનના એવા દાખલા તેમણે આપણને પૂરા પાડયા છે કે જે ભલત દરિદ્ર પણ વિખ્યાત નહિ, પરંતુ અન્યપણે દરિદ્રતાની ચરમ હદના તથા સામાન્ય માણસોને પતિતમાં પતિત દશાએ પહોંચાડી દીધા છે.

જગતમાં જન્મ નેત્ર આપણે મહાઘોર દારિદ્ર્યના ચિન્હો જોયાં. રંકતાજન્ય ભયંકર બનાવો અને ચિન્હો દરરોજ આપણા જોવામાં આવે છે. અહીંયાં ઠંડી પડતાં કપડાં નહિ અને ઝાડવાવસ્થાનો કિંમતાં નહિ, સેતાં નાનું નહિ તેવાં ચિન્હો અને બનાવો આપણને જોવામાં આવે છે. આપણે જોયાં ચિન્હો અને દુઃખીઆર તરફ માણસોમાં પણ જોઇએ છીએ, અને ઘણીવાર તે તેમની ઉંચામાં ઉંચી મહત્ત્વાકાંક્ષાને દબાવી દઇને તેમની મહાન શક્તિને સંકુચિત કરી નાખે છે.

આ પ્રમાણે અજ્ઞાનજન્ય રંકતા તો દરેક દરેક પ્રસંગ અને અવસ્થાને માટે આશીર્વાદને બદલે શાપરૂપજ નિવડે છે. જ્ઞાનપૂર્વકની નિર્ધનતાનું ખરૂં નામ તો "ત્યાગ" છે. એ ત્યાગમયી નિર્ધનતાના ગુણોની પ્રશંસા કરનારાઓ અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા અને તેથી ઉપજતાં સંકટોનો સ્વીકાર કરવાને કદિ પણ ક્રેતા નથી. આ પ્રકરણ એ અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા પરત્વેજ છે. હું ઇચ્છું છું કે હું પ્રત્યેક તરૂણને એવી દરિદ્રતાથી અત્યંત બ્હીતાં અને ત્રાસ પામતા શીખવી શકું; અને તેને જ્યારે અટકાવી શકાય એમ હોય ત્યારે તેને નહિ અટકાવવી એ કેટલું બધું શરમભરેલું અને ત્રાસદાયક છે, કેવું દાબી નાખનારૂં અને ગુંગળાવી નાખનારૂં છે તે તેને સમજાવી શકું.

જે રંકતા અટકાવી ન શકાય એવી હોય તેમાં લેશ પણ લજ્જા નથી. અટકાવી ન શકાય એવી બિમારી અથવા સંકટથી જે લોકો ગરીબ રહેલા હોય તેમને અમે ચાહી અને આદર આપીએ છીએ. આપણી સ્થિતિ સુધારવાને માટે આપણાથી બની શકતો પ્રયત્ન નહિ કરવામાજ લજ્જા રહેલી છે.

જે રંકતા અટકાવી શકાય એવી હોય, જે રંકતા દુરાચારી જીવન, વ્યવસ્થા અને ઢંગધડા વિના કરેલું કામ તથા પ્રમાદ અને આલસ્યને લીધે ઉત્પન્ન થઇ હોય તે રંકતાનેજ અમે ધિક્કારીએ છીએ; જે રંકતા પ્રયત્નશૂન્યતા, ભ્રામક વિચાર અથવા કોઇ અટકાવી શકાય એવા કારણથી ઉત્પન્ન થઇ હોય તેનેજ અમે તિરસ્કારની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ.

પોતે જેનો અટકાવ કરી શકે તેમ હોય એવી રંકતાથી પ્રત્યેક માણસે સજ્જીત થવું જોઇએ, કારણકે તે તેની નિર્બળતા દર્શાવે છે અને અન્યોને તેના વિષે વિચાર કરવાને ઓછા પ્રવૃત્ત કરે છે; એટલુંજ

પોતાના કામમાં વ્યવસ્થા અને પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતો નથી; પ્રત્યેક કામમાં શિથિલ અને ઢગધડા વિનાનો બની જાય છે અને રૂંધાઈને જીવી લેવાની શક્તિ દિન પ્રતિદિન ખોતો જાય છે.

[illegible] પોતાના શ્રીમંત પાડોશીઓના જેવો દેખાઈ રાખી શકતા નથી અને તેમના જેવો પહેરવેશ પહેરી શકતા નથી તેથી [illegible] અને [illegible] જે [illegible] [illegible] નથી. તેઓ [illegible] અને [illegible] સંજોગો બળથી [illegible] [illegible] વસ્તુ [illegible] રિયતિને [illegible] તેમ [illegible]

[illegible] ખરાબ

જો તમને રંકતાનો ભય લાગતો હોય, જો તમે દરિદ્રતાથી ડરતા હોય, જો તમને વર્તમાનકાળમાં રંકતામાં આવી પડવાની ભીતિ હોય, તો તમે તે સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાઓ એવો વિશેષ સંભવ છે; કારણ કે આ ઉદ્વેગનો ભય તમારી હિંમતનો નાશ કરે છે, તમારી આત્મશ્રદ્ધાને ડગમગાવે છે અને હીન સ્થિતિને પહોંચી વળવાને તમને અશક્ત બનાવી દે છે.

સોદર્યુંબંધ અવસ્થા મોટાનું આકર્ષણ કરશે. મનુષ્યે જો કોઈ પણ ગુણવાળા કે ઇચ્છવા વસ્તુનું આકર્ષણ કર્યું હોય તો તે કેવળ તેનું મન છે. અને જેવા તેના વિચાર હોય છે તેવું જ તેનું મન હોય છે. જો તે ભયના વિચારથી, રંકતાના વિચારથી ભરેલું હોય તો તે ગમે તેટલો હીન શ્રમ કરે તો પણ તે રંકતાનું જ આકર્ષણ કરશે.

તમે જે દિશામાં જુઓ છો તેજ દિશામાં તમે જાઓ છો. જો તમે આગ્રહપૂર્વક રંકતાનેજ જોયા કરશો તો તમને શ્રીમંતાઇ પ્રાપ્ત થવા કોઈ આશા રહી શકશે નહિ. જ્યારે તમે નિર્ધનતા તરફ પ્રત્યેક પગલું ભરો છો ત્યારે તમને સમૃદ્ધિનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખી શકાય નહિ.

જો આપણે આપણી આંતરિક રંકતાને દૂર કરી શકતા હોઇએ તો આપણે બાહ્ય વસ્તુઓની રંકતાને આપમેળે ભાગી જતી જોઇશું. કારણ કે આપણે જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ બદલીએ છીએ ત્યારે આપણી ભૌતિક સ્થિતિ પણ આપણાને તેને અનુકૂળ થાય છે.

રંકતાનો વિચાર આપણને દીન અને દારિદ્ર્યભરેલ સ્થિતિના સંસર્ગમાં રાખે છે. નિર્ધન રંકતાને વિચારે કરવાથી, રંકતાના વિચાર કરવાથી તથા તેને જીવન આપવાથી, આપણે મનમાં [illegible] છીએ. આ [illegible] પ્રમાણે રંકતા છે

[illegible] આપણી આંતરિક સ્થિતિ [illegible] રહી [illegible]

સુધી આપણે ઉન્નતિ તરફ પ્રવાસ કરી શકતા નથી. જ્યાં સુધી આપણે નિરાશા તરફ જોઇએ છીએ ત્યાં સુધી આપણે કદિપણ આનંદના મંદિરમાં આવી શકીશું નહિ.

જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાની મનોવૃત્તિ રંકતા તરફ રાખે છે અથવા જે હંમેશાં પોતાના દુર્ભાગ્ય વિષે અને આગળ વધવાની નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરે છે તે કદિપણ તેથી વિરુદ્ધ દિશાએ જેમાં ઉન્નતિ રહેલી હોય છે તેમાં જઇ શકતો નથી.

હું એક એવા તરુણને ઓળખું છું કે જે ગ્રેજ્યુએટ થયેલો છે અને સશક્ત તથા મજબૂત શરીર ધરાવે છે તે કહે છે કે તેની પાસે એક ટોપી ખરીદવા જેટલા પણ પૈસા નથી અને તેનો પિતા જો દર અઠવાડીએ તેની ઉપર પાંચ ડોલર મોકલતો ન હોય તો તે ભૂખેજ મરે.

આ તરુણ, નિરાશા અને રંકતાના વિચારનો ભોગ થઈ પડયો છે. તે કહે છે કે તેને સફલતા મળી શકે એમ તે માનતો નથી. તેણે ઘણા ધંધા અજમાવી જોયા છે, પરંતુ તે સર્વમાં નિષ્ફળ થયો છે. તે કહે છે કે તેને તેની તાલિમમાં બિલકુલ મદદ નથી, તેનું શિક્ષણ નિષ્ફળ થયું છે અને તેને સફલતા મળશે એમ તે કદિ પણ માનતો નથી. તેણે અનેક વાર એક ધંધો છોડી બીજો ધંધો પકડયો છે. તે રંક અને ગરીબી વિનાનો મજૂર થઇ પડયો છે, કારણ કે તેણે રંકતા અને નિષ્ફળતાનાજ વિચાર કર્યા છે. તે યોગ્ય દિશામાં પોતાની દૃષ્ટિ રાખતો નથી.

જો સફલતાને આકર્ષવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે શક્તિને વિકસાવી આપવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તમારી અને તમારી મહત્વાકાંક્ષાના સંબંધ સંકુચિત છે ત્યાં સુધી તમને સફલતા પ્રાપ્ત થશે નહિ. તમે તેવા રાખવીજ જોઇએ. જ્યાં સુધી એક માણસ

બાજુ તરફ હંમેશાં પોતાની પીઠ ફેરવતો. તેના આ નિશ્ચયપૂર્વક વર્તનનું પરિણામ અદ્‌ભુતજ આવ્યું છે.

તેણે કહ્યું હતું કે "નાની નાની બાબતોમાં કરકસર કરીને દ્રવ્ય બચાવવા માટે હું પ્રત્યેક પ્રકારની કંજુસાઇ કરતો. હું હલકામાં હલકી જાતનો અને બને તેટલો ઓછો ખોરાક ખાતો. મારે બાઇબલોના બાઇંડો સુધી ચાલવાનું હોય તો પણ હું ક્વચિતજ ગાડીમાં બેસતો. પરંતુ નવીન વિચારનો ઉદય થતા મેં મારી આદતો સંપૂર્ણતઃ બદલી નાખી અને સારી વીશીઓમાં જમવાનો, સારા મકાનોમાં રહેવાનો, પ્રત્યેક રીતે સંસ્કારી લોકોને મળવાનો અને મને મદદ કરી શકે એવા મારા કરતા ઉચ્ચતર દરજ્જાના લોકોની સાથે પરિચય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો."

"જેમ જેમ હું વિશેષ ઉદાર બન્યો તેમ તેમ મને આગળ વધવામાં મદદ કરી શકે, મને અધિક સંસ્કારી બનાવી શકે એવી વસ્તુઓ મને અધિક મળવા લાગી. મને પ્રતીત થયું કે મારા કંગાલ, દરિદ્રે, કંજુસાઇ ભરેલા વિચારોજ ખજાનાનું દ્વાર બંધ રાખતા હતા."

"જો કે હું હમણા સારા હાઇમાંથી રહું છું, તો પણ મારા વિશાળ થયેલા વિચારો અને બદલાયેલી મનોવૃત્તિથી મને જે પ્રાપ્તિ થાય છે તેની આગળ મારો ખર્ચ કાંઇ ગણત્રીમાં નથી."

કંજુસ, સંકુચિત મનના માણસો દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરતા નથી. જો તેઓ દ્રવ્ય મેળવે છે તો; તેઓ શ્રીમંતાઇના નિયમ અનુસારે વર્તીને નહિ, પરંતુ કંજુસાઇથી બચાવીને મેળવે છે. જેનું મન વિશાળ અને ઉદાર હોય તેજ દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરી શકે છે. સંકુચિત અને કંજુસ મન તો ઉલટું લક્ષ્મીના પ્રવાહને રોકી દે છે.

આશામય, ઉત્સાહી અને આનંદી મનોવૃત્તિથીજ સફલતા પ્રાપ્ત થાય છે. આશાવાદ એજ સફલતાનો વિધાતા છે; નિરાશાવાદ એ કાર્ય-

સિદ્ધિનો વિધ્વંસક છે.

આશાવાદમાં મહાન સર્જનશક્તિ રહેલી છે. તે આપણને ઉત્સાહ અને જીવન આપે છે. તે આપણા મનને જાગૃત અને આનંદી બનાવે છે.

નિરાશાવાદ એ મહાન વિધ્વંસક છે. તે નિરુત્સાહ અને મૃત્યુનો જનક છે. તમારી સંપત્તિ ગુમાવી બેઠા હોય, તમારું આરોગ્ય નષ્ટ થયું હોય, તમારી ઇજ્જત સુધ્ધાં નષ્ટ થઇ હોય, તો પણ જો તમે તમારી જાતમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખશો અને સુખી દૃષ્ટિ રાખશો તો તમને સર્વસ્વ પુનઃ પ્રાપ્ત થશે.

જ્યાં સુધી તમે શંકા અને નિરાશાનું વાતાવરણ ફેલાવશો ત્યાં સુધી તમને નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત થશે. જો તમે રંકતામાંથી મુક્ત થવા માગતા હો તો તમારે તમારા મનને ઉત્સાહક સ્થિતિમાં રાખવું જોઇએ. આમ કરવાને માટે તમારે શ્રદ્ધા ધારણ કરવી જોઇએ અને આનંદી તથા ઉત્સાહક વિચારો કરવા જોઇએ. પ્રતિભાની પૂર્વે આદર્શ આવવો જોઇએ, તમે નવીન જગતમાં રહી શકો તે પૂર્વે તમારે તેનાં દર્શન કરવાં જોઇએ.

જગતમાં જે લોકો અધોગતિમાં પડેલા છે, જેઓ એક બાજુએ દાસત્વ પામ્યા છે, પોતાને કદિ પણ મુક્તિ પ્રાપ્ત થતી નથી એમ જેઓ માને છે, તેઓ જો માત્ર પોતાના વિચારના પરિવર્તનમાં કટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તે જાણે તો તેઓ સહેલાઇથી નવીન મુક્તિ પામી શકે.

મારા પરિચયના એક કુટુંબના માણસોએ પોતાની મનોવૃત્તિ બદલી નાખીને પોતાની સ્થિતિ સંપૂર્ણતઃ સુધારી લીધી હતી. તેઓ નિરાશાજનક વાતાવરણમાં ઓટલા દીર્ઘકાળ સુધી રહ્યા હતા કે સહાયતા તેમને માટે નહિ પરંતુ અન્યોને માટે હતી એવી તેમની દૃઢ માન્યતા થઇ ગઇ હતી. તેમના નાશમાં તેઓ જ કારણ રૂપ છે એમ તેઓ એટલી સંપૂર્ણતાથી માનતા હતા કે તેમનું મૂર્ખ અને

તેમની આસપાસની સમસ્ત વસ્તુઓ પાયમાલી અને નિષ્ફળતાનાં ચિત્રો સમાન બની ગઈ હતી! પ્રત્યેક વસ્તુ વિનાશની દશામાં પડેલી હતી. ઘરને પ્રાયઃ બિલકુલ રંગ દેવામાં આવ્યો ન હતો; ફરસબંધીપર એક પણ શેતંજી ન હતી, દિવાલપર ભાગ્યેજ એકાદ ચિત્ર હતું તથા ગૃહને સમવડકારક અને આનંદી બનાવનારી એક પણ વસ્તુ ન હતી. તે કુટુંબના સર્વ માણસો નિષ્ફળતાની પ્રતિમારૂપ જણાતાં હતાં. તેઓ ઉદાસ, હતાશ અને આનંદરહિત બની ગયાં હતાં. તેમની આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુ નિરાશાજનક હતી.

તે કુટુંબની માતાએ એક દિવસ કાઇક એવા આશયનું વાંચ્યું કે રંકતા એ ઘણે ભાગે માનસિક વ્યાધિ છે. આથી તેણે એકદમ પોતાની વિચારપ્રણાલિ બદલવા માંડી અને ધીમે ધીમે નિરુત્સાહ, નિરાશા તથા નિષ્ફળતાના વિચારોને બદલે તેનાથી વિરુદ્ધ પક્ષના વિચાર કરવા માંડયા. તેણે પ્રસન્ન અને આનંદી મનોવૃત્તિ ધારણ કરી અને જીવન જીવવા યોગ્ય હોય તેવો દેખાવ તથા વર્તન કરવા માંડયું.

અલ્પ સમયમાં તેના પતિ અને બાળકોને તેની આનંદી મનોવૃત્તિનો ચેપ લાગ્યો. અને સમગ્ર કુટુંબ પ્રકાશ તરફ દૃષ્ટિ કરવા લાગ્યું. નિરાશાનું વાદળ આલાએ વીખ્યું. પતિની આદતો સંપૂર્ણતઃ બદલાઈ ગઈ. તે દારૂ પીધા વિના અને જેવો તેવો પોશાક પહેરીને નોકરી પરી ગયા. પોતાના કામે જતો હતો, તેને બદલે હવે સુઘડ અને સ્વચ્છ બનીને તે ઉત્સાહી, આનંદી, સ્વચ્છ અને ઉન્નત દૃષ્ટિવાળો બનીને બહારોએ તેનું અનુકરણ કર્યું. ઘરને અંદરથી અને બહારથી સમારવામાં તથા સુધારવામાં આવ્યું. તે કુટુંબે હમેશને માટે રંકતા અને નિષ્ફળતાના કાળા ચિત્ર તરફ પોતાની પીઠ ફેરવી!

આ સર્વનું પરિણામ એ આવ્યું કે ઘણા લોકો જેને "સદ્

[illegible] ત્યાં સુધી પોતાને વૈદકના વાતાવરણમાં મૂકે છે. તે વૈદકની વાત કરે છે. વૈદકના મંત્રો રચે છે. વૈદકનો અભ્યાસ કરે છે અને જ્યાં સુધી તે વૈદકના વિષયોથી ઓતપ્રોત થઈ જાય ત્યાં સુધી [illegible] વિચાર કર્યા કરે છે. તે [illegible] વિષય કર્યા પછી [illegible] વૈદકના પુસ્તકો [illegible] વૈદકના વિચાર કરતો નથી [illegible] હોય તો તમારે [illegible] વિષય [illegible] અભ્યાસ [illegible] નિરંતર [illegible]

જગતને દર્શાવવા બહાર પડશો; કેમકે તમે એક નિષ્ક્રિય માણસ માત્ર નહિ; તમે આગ્રહપૂર્વક તમારી દૃષ્ટિ સારી વસ્તુઓ તરફ-દ્રવ્ય અને સ્વતંત્રતા તરફ-રાખી છે અને જગતની કોઈ પણ વસ્તુ તમારો નિશ્ચય છોડાવી શકશે નહિ એવો નિશ્ચય કરશો. ત્યારે તમને કેવું ઉત્તેજક બળ પ્રાપ્ત થાય છે, તમારી શ્રદ્ધા, ખાતરી અને સ્વમાનમાં કેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તે જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો.

જો તમે કાળા ચિત્ર તરફ તમારી પીઠ ફેરવશો અને દ્વેષ પછી નિરાશા તથા દંભનાં વિકૃત વિચાર નહિ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે તમારી પ્રાપ્ત શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે બની શકતો સારામાં સારો દેખાવ ધારણ કરવાનો ઠરાવ કરશો; જો તમે અવનતિને બદલે ઉન્નતિની વાત કરવાનો અને નીચે જોવાને બદલે ઉંચી દૃષ્ટિ રાખવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે ખુશામત અને બડબડાટ કરવાને બદલે તમારાં મસ્તક ઉન્નત રાખવાનો અને જગતને સીધી દૃષ્ટિથી જોવાનો નિશ્ચય કરશો તો તમે તમારી અંદર એક નવીન જુસ્સો ઉત્પન્ન કરશો કે જે તમને પ્રકાશ તરફ લઈ જશે. જો તમે આમ કરશો તો નિરાશાનું સ્થાન આશા બદલી કરશે અને તમને તમારી તમે જાતમાં એક નવી શક્તિ, એક નવીન બળનો સંચાર થાય છે એવી પ્રતીતિ થશે.

આ દેશના હજારો લોકોએ નીચે દર્શાવેલા મહાન સિદ્ધાન્તની ઝાંખી કરી વિચાર દ્વારા પોતાની જાતને દરિદ્રતામાંથી મુક્ત કરી છે. આ સિદ્ધાન્ત એવા છે કે આપણે આગ્રહપૂર્વક જેનો વિચાર કરીએ છીએ અને જેને માટે બળપૂર્વક ઉદ્યોગ કરીએ છીએ તે આપણને પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું—સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાનો નિયમ.

"[illegible]"

—કોકસ્પિયર.

સ્વાર્થિતાપૂર્વક જીવવાને આવીને લડવું જોઈએ અને જેને સૌથી વિશેષ ચતુર, સૌથી વિશેષ બુદ્ધિમાન, સૌથી વિશેષ દેવાની શક્તિ ધરાવનાર અને સૌથી વિશેષ કામ કરનાર હશે તેઓજ તેમાની સૌથી વિશેષ વસ્તુઓ મેળવશે. આ સિદ્ધાંત સર્વ વ્યક્તિ અને રાષ્ટ્રીય ઉન્નતિનો નાશ કરનારો છે.

[illegible] પુષ્કળ વસ્તુઓ પૂરી પાડવાને સર્વ [illegible] આ જગતમાં [illegible] ચોરી વસ્તુઓને માટે લડવાને [illegible] આ જગતમાં એવી કોઈ પણ વસ્તુ વિદ્યમાન નથી કે જેની માગણી અપેક્ષા રાખે, જેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે તેઓ ઉદ્યોગ કરે અને જે તેમને માટે સારી હોય, છતાં પણ જે પ્રત્યેક જણને પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી શકે નહિ. [illegible] તેનું અર્થાત્ [illegible] નથી.

[illegible] પ્રત્યેક પુરુષ [illegible] વસ્તુઓ પૂરી [illegible] પાડવાની [illegible] છે. [illegible] વસ્તુઓ પૂરી પાડી [illegible] નથી અને તે [illegible] નથી.

[illegible]

ધરતી, લાગી હતી કે તેમને અંધકારમાં રહેવું પડશે કે શું? પરંતુ પુષ્કળ વાસલિયરી ભરેલા કૂવાઓ તેમની ઝાંખે પાવા; અને જ્યારે તેમને એવી શંકા થવા લાગી કે આ સાધનનો પણ અંત આવી જવાનો સંભવ છે ત્યારે વિજ્ઞાને તેમને વિજળીની ભેટ આપી!

ન્યૂટનની પેઠે જગતના અન્ય પણ મહાનમાં મહાન વૈજ્ઞાનિકો દૃઢ માને છે કે મનુષ્યની પ્રત્યેક આવશ્યકતાના અખૂટ ભંડારના લટકતાની પેઠીના દાણાઓની સાપેક્ષ માત્ર દૃષ્ટ તો તેઓ રમે છે. જો આપણને કોલસા કે લાકડાં મળતા અટકી પડે તો આપણને રાસાયનિક ક્રિયાઓથી અપાર ઉષ્ણતા, શક્તિ અને પ્રકાશ મળી શકે એમ છે.

અન્નના સંબંધમાં પણ આવજ છે. કોઈ આગળ વધેલા ખેડૂતને લાગે છે કે ખેતરમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાથી કેવું મહાન પરિણામ આવવાનો સંભવ છે તેનું આજ કાલ્પું દર્શનજ તે કરી શકે છે. માણસો પૂર્વે મેદાનો ઓકર કાર્બનિકથી કેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરતા હતા તેવું અનાજ વિજ્ઞાન અને જ્ઞાનની સ્વતંત્રથી અમેરિકામાં અત્યારે માત્ર ઓકર કાર્બનિકથી નિપજે છે. વાતાવરણમાંથી નાઈટ્રોજન મેળવી તેની મારફતે કેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકાય એમ છે તેના સંબંધમાં તો મનુષ્યો દૃષ્ટ દ્રષ્ટિ પણ ધરાવતા નથી. ઘડીએ ઘડીએ આપણને પ્રતીત થાય છે કે વિજ્ઞાનમાં કેટલો અદ્ભુત ભંડાર ભરેલો છે તે આપણે જાણતા નથી.

પૃથ્વીપરના પ્રત્યેક માણસને ઉત્પન્ન કરવાને [illegible] પણ મહાલય કરતાં મુકવે મહાલય આપવાને માટે અગાધ જ્ઞાનની પૂરતી સામગ્રી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપણે [illegible] અને સુખી [illegible] એવા પરમાત્માનો [illegible] છે. [illegible] સારી વસ્તુઓ પુરતા પ્રમાણમાં આપણને [illegible] એવો તેનો હેતુ છે. આપણે [illegible] જોઈએ કે જે

રમાનેથી આપણને આપણી આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ છે તો ક્રૂર શક્તિ મળેલી છે અને આજે જેટલી શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકીએ તેટલી શક્તિ આપણે એ મહાન ભંડારમાંથી મેળવી શકીશું.

પરમાત્માની મહાનતાના [illegible] જ્યારે [illegible] ત્યારે [illegible] અપૂર્વ [illegible] જ્યારે [illegible] તેઓ જ્યારે [illegible] તેઓ જ્યારે [illegible] તેઓ જ્યારે [illegible] અને [illegible] [illegible] તેઓ જ્યારે [illegible] [illegible] [illegible]

અદ્ભુત રીતે ઉચ્ચ કિંમત આંકે છે, જીવન અને તેના મહાન હેતુ વિષે તે એવા ઉત્તમ વિચારો ધરાવે છે, કે જેથી તેની સાથે વાત-ચીત કરવાથી શ્રીમંતાઇનીજ પ્રતીતિ થાય છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુ સાધારણ લાગતી નથી. તે જ્યારે સાધારણ કામો બજાવે છે ત્યારે તે કામોને પણ મહત્તા અને ભવ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે કોઇ પણ વસ્તુ વિષે ચિંતા કરતો નથી. તે પ્રત્યેક જણને ચાહે છે અને પ્રત્યેક જણ તેને ચાહે છે. તે કોઇની વિરુદ્ધ બડબડાટ કરતો નથી, કારણ કે તેના સ્વભાવજ આનંદી છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુની ખૂટી નથી, કારણ કે જગતમાં અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે એમ તે શંકા કે ભય વિના વિશ્વાસપૂર્વક માને છે. શ્રીમંત શબ્દના સત્યમાં સત્ય અર્થમાં તે શ્રીમંત અને સમૃદ્ધિશાળી છે. આવા આત્મોન્નત જીવનવાળાને શ્રીમંતાઇની પ્રતીતિ થાય છે.

[illegible] સર્વ જાણીએ છીએ કે કેટલાક માણસો [illegible] તોપણ શ્રીમંતાઇનો સ્વભાવ [illegible] નથી, કારણકે તેમના મન કંજૂસ અને સંકુચિત [illegible] અને [illegible] તેમના જીવનમાંથી સર્વ પ્રેમ-સત્ય-[illegible] તેમાંથી સર્વ મિષ્ટતા [illegible]

[illegible] આપણે સમૃદ્ધિના [illegible] વિચાર કરીશું, તો આપણે [illegible] વિચારે [illegible] કરીશું, તો આપણને સમૃદ્ધિ [illegible] કરતા હોઇ તો આપણે [illegible] વિચાર કરવો જોઇએ.

[illegible] એવી પ્રતીતિ થશે કે આવશ્યક વસ્તુને માટે [illegible] ઉદ્યમ કરતાં જરૂર નથી,

પ્રેમ કરવો એ આપણો જન્મસિદ્ધ હક છે, અને જો આપણે આપણા આત્મા નો સાક્ષાત્કાર કરવાને માટે અની શકતો વિશેષમાં વિશેષ [illegible] કરીશું તો આપણને નમ્રહિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે.

[illegible] પરિચયના કટ્ટવાક માણસોએ આખા જીવન પર્યંત [illegible] [illegible] છે, અને તે [illegible] તેઓ પોતે નિરાધાર છે, [illegible] [illegible] છે. એવા એવાજ વિચાર હમેશા તેમના [illegible] તેઓ હમેશા કરુણાજનકરીતે ફરિયાદ કરે છે કે [illegible] વસ્તુઓ [illegible] થતી નથી. તેઓ હમેશાં [illegible] વિચારો તેમને કહિ પણ [illegible] એક વસ્તુની રાખે છે [illegible] [illegible] કરે છે.

[illegible] એ [illegible] વિચાર [illegible] પ્રયત્ન કરતા [illegible] દુખાનાર્ત વિચાર [illegible]

પ્રકરણ ૪ થું—નિદ્રામાં થતી ચારિત્ર્યની અને આરોગ્યની રચના.

દિવસે તમે ગમે તેટલા મૂંઝાઓ કે વ્યાકુળ થયા હો, પરંતુ જ્યાં સુધી તમને તમારા મનની સ્વસ્થતા પુનઃ પ્રાપ્ત થાય નહિ, જ્યાં સુધી તમારી વૃત્તિઓ સ્થિર થાય નહિ અને તમારું મન શાંત થાય નહિ ત્યાં સુધી ગમે કોઈ પણ નિદ્રા લેશો નહિ.

શરીરશાસ્ત્રીઓ જણાવે છે કે સૂતી વખતે જે માનસિક ક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે તે મોડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે. સૂતી વખતે—ઉંઘતા પુરૂષ-માણસના મનમાં જે વિચારો ચાલતા હોય છે, જે વિચારોએ તેના મનને ઘેરી લીધેલું હોય છે તેની અસર નિદ્રા આવ્યા પછી પણ ઘણીવાર સુધી ચાલુ રહે છે.

પછી એમ પણ જણાવવામાં આવે છે કે કરચલીઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાના ઇતર ચિન્હોની રચના જેવી રીતે જાગૃદવસ્થામાં થાય છે તેવી રીતે નિદ્રાવસ્થામાં પણ થાય છે અને તે હાલ નક્કિ થાય છે કે સૂતી વખતના મનની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રબળ અસર કરે છે.

ઘણા માણસો દિવસની ચિંતા અને વ્યાકુળતા નિદ્રામાં પણ ચાલુ રાખીને પોતાના જીવનમાંથી કિંમતીમાં કિંમતી વર્ષો ચુકાવી દે છે—ઘટાડી નાખે છે.

કરી નાખજો. સાંજે તમે ઘેર જતાં તમારે જેમ તમે તમારો પોશાક બદલી નાખો છો તેવી રીતે જ્યારે તમે દિવસનું કામકાજ બંધ કરો ત્યારે તમે તમારા વિચારનો પ્રવાહ પણ બદલી નાખજો અને તેને બદલે તમારી સ્ત્રી અને તમારાં બાળકોનો વિચાર કરજો. તેમના આનંદનો અને તેમનાં હિતોનો વિચાર કરજો; તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરજો; તેમની સાથે રમત ગમત કરજો; કોઈ હાસ્યરસથી ભરેલી અથવા મનને આનંદ આપે એવી વાર્તા અથવા તમારી ધંધા સંબંધી ચિંતા દૂર કરીને તમારામાં ઉચ્ચ વિચારો પ્રેરે એવો કોઈક પ્રોત્સાહક રસિક ગ્રંથ વાંચજો; દૂર સુધી પગે ચાલીને અથવા ઘોડાપર બેસીને ફરવા જજો; તમારાં કપડાં આરામદાયક, સુખંકર, તાજાં હવાથી ભરજો; તમારી આસપાસ દૃષ્ટિપાત કરજો અને પ્રકૃતિના સૌંદર્યનું અવલોકન કરજો; વ્યાપાર સંબંધી કામકાજનો પરિત્યાગ કર્યા પછી આનંદ અને રમતગમતને માટે કોઈ રુચિકર કામ હાથ ધરજો; તમારા મનને કાબુમાં રાખજો. મનનું વર્ચસ્વ અને આત્માનું સદન કરશો નહિ. તમારા હૃદયમંદિરમાં જ્યાં તમારી તબેલા તરફ પડે ત્યાં "અહિંયા વિચારને માટે સ્થાન નથી" એ મુદ્રાલેખ મોટા અક્ષરોમાં લખીને ટાંગજો. જ્યારે તમે ભોજન કરો ત્યારે સર્વ પ્રકારના વિચારોનો બંધ કરજો, પ્રત્યેક રસોઈને વિશ્રાંતિ આપજો, શરીર કે મનને કોઈ પણ શ્રમ આપશો નહિ; શ્રમ કરવાથી આપ સમયસર તમને ઓછા નાના ખાવાના કંટાળો તરફથી અને સ્વાભાવિકતાથી મંદ અગ્નિવાળા નિત્ય આવતા જશો."

આ માર્ગદર્શક જેવા દુઃખથી જે કોઈ પોતાના દોષ તેમને દૂર આવ્યા સિવાય અપૂર્ણ દુઃખ કરે કે એ સ્વાદ તેના સ્વભાવમાં જરૂર કારણરૂપ નિવડી છે.

સૌથી પ્રથમ તે મરિતપ્રકાના દ્વારા બંધ કરી દેવા. પોતાની જાતને

ક્રાણુમાં રાખવી, અનંતની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવું, પોતાની આસપાસનાં માણસોની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી, જગતની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી અને ખિલતા કે ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરે એવી પ્રત્યેક વસ્તુ; તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ કે જે તમારી શાન્તિ અને સુખના શત્રુ છે તેમને દૂર કરવા એ એક મહાન કલા છે. છતાં એ એક એવી કલા છે કે જે સર્વ જણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રત્યેક જણ ધારે તો વાચન કે ચિંતનદ્વારા સમસ્ત અશાન્તિદાયક વિચારો, પ્રત્યેક ખરાબ ભાવના, વદનપરથી કોપનાં ચિહ્નો અને મનમાંથી ખરાબ વૃત્તિઓ દૂર કરી શકે છે અને પ્રસન્ન ચિત્તે શયન કરી શકે છે.

જો તમે યોગ્ય પ્રકારની મનોવૃત્તિ સહિત રાત્રે શયન કરશો તો પ્રાતઃકાળમાં તમે અદ્ભુત શાન્તિ, બળ અને પ્રસન્નતા સહિત ઉઠશો અને પરમ આનંદપૂર્વક તમારો દિવસ વ્યતીત થશે; પરંતુ જો તમે ચિંતા, વ્યગ્રતા, ક્રોધ, ઠેર આદિ ખરાબ મનોવૃત્તિઓ સહિત શયન કરશો તો અશુભ પરિણામ આવશે નહિ.

સૂતી વખતે પ્રભુભક્તિ ઘણી પરમ લાભદાયક છે, કારણ કે તેથી મનને શાન્તિ અને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે; અને સર્વ જાતની ચિંતા તથા વ્યાકુળતા દૂર થઇ દિવ્ય, ઉદાત્ત વિચારોને જન્મ મળે છે.

શાન્તિદાયક, આરોગ્યદાયક, સુખદાયક નિદ્રાને માટે તમારાં મનને આનંદપ્રદ તૈયાર કરવાં. તમને નિદ્રા પ્રાપ્ત થશે અને તમારાં પોતાનાં નિર્દોષ સુખ ટકશે. આવી વસ્તુ વિશેષ મહત્વની બાબત એ છે કે તમારાં અંતઃકરણ અને તમારી ચારિત્ર્યરચનાપર તેની ઘણી અસર થશે. સ્વપ્ન દ્વારા દૂર મનમાંથી સર્વ અશાન્તિ, તમસ, તિરસ્કાર, ક્રોધ અને ઉદાસીનતા વગેરે વિનાશ કરનાર પ્રત્યેક વસ્તુને દૂર કરવાની ટેવથી અને આનંદપૂર્વક મનમાં સુંદર ચિત્રો

જાગૃત દશામાં ચાલે છે અને સૂતી વખતે જે માનસિક ક્રિયાઓ ચાલે છે તે રાત્રે ચાલુ રહે છે. એટલા માટે આ બેદમરેલી અને જાગૃત શક્તિને યોગ્ય માર્ગે વાળવામાં કેટલો અદ્ભુત લાભ રહેલો છે તે આપણે તત્કાળ સમજી લેવો જોઈએ.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસોએ રાત્રે શયન કરતી વખતે શાંતિદાયક અને પ્રેરણાદાયક વિચારો કરીને અદ્ભુત રીતે પોતાની જીંદગીને સુધારી છે.

આ રીતે તે લોકોએ ઘણાં [illegible] અને ઉત્તર [illegible] કર્યા છે. નિદ્રા પૂર્વે શક્તિ, સામર્થ્ય, આનંદ અને તાજગીના વિચારો કરવાથી મનુષ્યને અત્યંત [illegible] લાભ થાય છે; અને જો વિચારો ખાસ કરીને [illegible] તરફ [illegible] માણસોને મહાન લાભદાયક થઈ પડે છે.

જેઓ [illegible] તેઓ જો શયન કર્યા [illegible] અને તેને [illegible] ઉત્તમ વિચારો કરશે તો [illegible] ઉપરાંત [illegible] થશે.

[illegible] આપણે શયન કર્યા [illegible] માટે જીવનની [illegible] વસ્તુઓ [illegible] ઉત્પન્ન કરી [illegible] અને [illegible] આપણે આપણી [illegible] વસ્તુઓને આપણા તરફ આકર્ષિત કરીએ છીએ.

જો આપણામાં [illegible] તો આપણે શયન

બરેલું છે તેની તુલના હું કરતો નથી, પરંતુ વિચાર શું કરી શકે છે તેના દૃષ્ટાંત તરીકેજ માત્ર હું તેની વાત અત્રે ટાંકું છું. પોતાની મનોભાવથી તે મહિનાઓ થયા સાજો રહ્યો છે અન્યથા તે હજુ રસાક બની ગયો હોત અને શય્યાવશ થયો હોત. વિચારશક્તિ તેનું દુઃખ અને દૌર્બલ્ય દૂર થયું છે અને હવે તે આનંદી તથા પ્રવૃત્તિશાળી જીવન ગાળી શકે છે એટલુંજ નહિ પણ તેનું જીવન તેની આસપાસના માણસોને માટે અત્યંત લાભદાયક નિવડયું છે.

પોતાના આરોગ્યનો આધાર કેટલે અંશે સ્થિતિ ઉપર રહેલો છે તે બાબત વેડા લોકો જાણતા છે. જો તમે અનારોગ્ય અને વ્યાધિના વિચાર કરશો તો તે વસ્તુ તમારા શરીરમાં મૂર્તિમંત થયા વિના રહેશે નહિ. તમારો એ વિચાર શરીરમાં કાર્ય સ્થળે પ્રગટીભૂત થશેજ. પણ તમે આરોગ્ય અને સુખી વિચાર કરશો તો તમે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશો અને અનારોગ્ય વિષે વિચાર કરશો તો તમે વ્યાધિ પ્રાપ્ત થશે. જે માણસ [illegible] મનમાં અધિક [illegible] વિચાર કરે છે તે પરિણામે [illegible] અનાથ છે. [illegible] વ્યાધિના વિચાર [illegible] અરોગ્ય [illegible] અસાધ્યજ [illegible] મનમાં જો વ્યાધિ હોય તો શરીરના સ્વાસ્થ્યના [illegible] કાયમ નહિ.

મનમાં જો ભય, ચિંતા કે વ્યાકુળતા હોય તો હૃદયપર તેની શીઘ્ર અસર થાય છે. આ વાતમાં કોઈ પણ શંકા નથી કે મન જો હમેશાં ચિંતા, વ્યગ્રતા કે દ્વેષથી ભરેલું રહેતું હોય તો તેથી હૃદયમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. મનની અસ્વસ્થતા દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલા હૃદયના વ્યાધિઓથી હજારો લોકો મરણ પામ્યા છે.

લંડનના "લેન્સેટ" પત્રમાં ડૉ૦ રનો ખાત્રીપૂર્વક જણાવે છે કે પુષ્કળ માણસોને નામુમ્કનું દર્દ-ખાસ કરીને વાયુસ્થાન અને ગર્ભસ્થાનમાંનાં નાસુરો-મનની વ્યાકુળતા અને ચિંતાને લીધે થાય છે. ડૉ૦ ચર્ટન 'બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલ'માં જણાવે છે કે દમનો વ્યાધિ ચિંતાને લીધે થાય છે.

અશાંતિદાયક વિચારથી યકૃત ઉપર બહુ ગંભીર અસર થાય છે. મનને મોટા ધક્કા પહોંચવાથી-ખાસ કરીને વારંવાર અત્યંત ક્રોધ કરવાથી-પણ્ડુરોગ દમણો થાય છે.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે દીર્ઘકાલિન નિરાશા અને વ્યાકુળતાથી ઘણા લોકોની પ્રકૃતિ ચિત્તપ્રધાન બની જાય છે.

ડૉ૦ મર્ચિસન કે જેમના વચનો અતિ પ્રમાણભૂત ગણાય છે તેઓ જણાવે છે "યકૃતના પ્રારંભિક રોગનું કારણ ઘણી વખતે દીર્ઘકાલિન ચિંતા અથવા વ્યગ્રતાનું જણાયું છે કે તે જાણીને હું આશ્ચર્યચકિત થયો છું. આ બાબતના કેટલા કેસ મેં જોયા છે કે તેમને માત્ર કેવળ તરીકે ગંભીર ચકાસણી નહિ."

ઘણાના ધર્મોપદેશ વાગ્યાથી ઓલાઈ જાય છે [illegible] વિલિયમસન પોતાના "વ્યાધિનું કારણ" એ નામના [illegible]

"અત્યંત માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી ચામડી [illegible] બળ, નાસુર, કેરડું અને ઉન્માદક મનોવૃત્તિ અગાઉથી [illegible] વસ્તુતઃ મનનીય અસરથી ઉત્પન્ન થતા અનેક શારીરિક રોગો [illegible]

જે પોતાના મનમાં નિરંતર અશાંતિ અને અસંતોષના વિચારો કર્યા કરે છે. તેઓ હંમેશાં પોતાની વેદનાઓ દિનપ્રતિદિન વધારી કર્યા કરે છે. તેઓ પોતાના રોગનાં સાધનોને તપાસે છે અને તેમનો અભ્યાસ કરે છે, અને અંતે તેઓ જેની પ્રતીક્ષા કરે છે તે તેમને પ્રાપ્ત થાય છે. બીજી વસ્તુ તેમને પ્રાપ્ત થવા સંભવ નહિ. જે આવી ભિન્ન પ્રકારના વિચાર કરવામાં આવે—આત્મિક અથવા ઉપરના વિચાર કરવામાં આવે—તો પણ દરિદ્રતા દૌર્બલ્ય વિગેરે થાય, કેમકે આરોગ્યના વિચાર જે જગતમાં મહાનમાં મહાન દૌર્બલ્ય છે.

"આજે મને ઠીક લાગતું નથી," "મને અશક્તિના જણાય છે," "હું દુર્બળ છું," "હું અધો માણસ જેવો રહ્યા કરું છું," "મારો ખોરાક મને અનુકૂળ પડતો નથી," "ગઇ રાત્રે મને ઉંઘ બરાબર ન આવી, તેથી આજે હું બહુ કામ કરી શકીશ નહિ," એવા એવા વિચારો નિરંતર મનમાં ધારણ કરવાથી પણ માણસો પોતાની કાર્યશક્તિને ઘટાડી નાખે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ સંપૂર્ણ બિમાર, અર્ધ બિમાર અથવા અશક્ત રહે છે.

જો તમે નિરંતર એવા વિચાર કર્યા કરશો કે "હું કંગાળ, દુર્બળ અને અધિમરત છું," "હું દિનપ્રતિદિન અયોગતિને પ્રાપ્ત થતો જાઉં છું," તો તમે મજબૂત અને નિરોગી બનવાની આશા કઈ રીતે રાખી શકશો? "તમારા માન્યા પ્રમાણેજ તમને મળો."

જો તમે નિરંતર તમારી દુઃખ ગતાનો વિચાર કર્યા કરશો અને તમારી નાજુક પ્રકૃતિને માટે અફસોસ કર્યા કરશો તો તમને આરોગ્ય અને [illegible] પ્રાપ્ત થશે નહિ. આરોગ્ય એ અખંડતા છે. આરોગ્ય એ સમગ્રતા છે, સંપૂર્ણતા છે. જો તમે કાંઇ બીજી વસ્તુની [illegible] કરશો તો તે તમને પ્રાપ્ત થશે, કારણ કે "તમારા માન્યા [illegible]જ તમને મળશે."

જેવું બનાવી શકીએ તો આપણે રોગના ભોગ બન પડીશું નહિ. તેમ થતા તેમના મનમાં એમ અપવિત્રતા અને પાપને સ્થાન કેમે કાર્યું નહતું તેમ રોગ આવવાથી તેઓ આક્રમણ કરી શકતો નહિ.

એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે વૈદ્યક વિચારપ્રણાલિ તેમજ મનુષ્યજાતિને માટે રોગને અટકાવનારી ઉત્તમ ઔષધિ થઇ પડી અને મારા અભિપ્રાય તો સીધાં શરીરમાં અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે એમ તો સમજાશે. દરમ્યાનમાં કોઇ કહે કે " એવો સમય આવશે કે જ્યારે નિર્માણ પદાર્થ એને મનુષ્ય વજ્રવજ્રનક કાર્ય કર્યું જમાન તેને વેસ્વનંતુક મનુષ્ય અને તેને ઘણાક ખરાબ વિચારોનું પરિણામ મનુષ્ય."

હું માનું છું કે એવો સમય આવશે કે જ્યારે પવિત્રતા વિશુદ્ધતા અને શક્તિના વિચારો આરોગ્યદાયક ગણાશે. દાખલા તરીકે આપણે અજ્ઞાનને કદરૂપી અવ્યવસ્થાનું પરિણામ માનતા હતાં હવે આપણે જાણીએ છીએ કે તે અનાદિ અને દરિદ્રતાના વિચારોનું પરિણામ છે; તે ખાઉધરાના ચિંતા, ક્રોધ અને મોહનું સંતાન છે.

એવો સમય આવશે કે જ્યારે તાત્ત અને મર્ય પ્રકારની સ્વાર્થિતા રોગ ગણાશે અને તે કોઇ વાત્ત વકાળની શારીરિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થઇ તે પણ કલંકિત થઇ પડશે. એમ જણાશે પોતાની સ્વાર્થિતાને લીધે શારીરિક દુઃખ સહન કરી લોકો કેટલી કુટિલતા ભાગવે છે તેનો તમ ચોક્કસ અનુભવ કરશે.

અતિરોગવના વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ, રોગના વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ, આ કે તેવા રોગ આવવા નગરમાં ગુપ્ત રહેલા છે એવા વિચાર આવવા કરવા ન જોઇએ; અપવાદમાં રોગના એવા બીજ રહેલા છે કે જે બાદ વિકસિત થઇ આપણો નાશ કરવાનીજ તક શોધતા હતા છે એવા વિચાર આપણે કરવા ન

કરી શકે છે. તેણે પરોપકાર અને નિઃસ્વાર્થતાના વિચાર [illegible] જોઇએ અને નિયમિત રીતે આ માનસિક વ્યાયામ કરવો જોઇએ. તેણે ધીમે ધીમે દસ મિનિટથી શરૂ કરીને આ માનસિક વ્યાયામનો સમય વધારવો જોઇએ અને અંતે પ્રતિદિન કલાક કે દોઢ કલાક [illegible] કરવો જોઇએ. આમ કરવાથી એકાદ મહિનાને અંતે તેને પોતાની જાતમાં અદ્ભુત ફેરફાર થયેલો જણાશે અને તે ફેરફાર તેનાં કાર્યો અને વિચારોમાં પણ દૃષ્ટિગોચર થશે. તે તેનાં મગજનાં પરદાઓની રચનામાં અવશ્ય અંકિત થઇ રહેશે."

ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરે બદીઓના દુરાચારો વિષે [illegible] પ્રયત્નો કરવાના બીજા પણ ઘણા માર્ગો છે. ક્રોધ એ [illegible] જેવાઓના અને હેરાનગતિના પાયાકારણમાં તેમજ લોકોની [illegible] રાજકીય તત્ત્વોમાં ફેરફાર કરી નાખીને તેને જીવનને માટે અત્યંત ઉપકારક એવા વિચારોમાં બદલી દે છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે [illegible] ક્રોધ કરવાથી ઘોડાનું [illegible] નિર્બળ થઇ જાય છે એટલું જ નહિ, પરંતુ મરણ [illegible] [illegible] પણ વાપરી પડે છે.

[illegible] કરી છે કે મનુષ્યને અપરાધની [illegible] [illegible] આવે છે તેના રાજકીય [illegible] રાજકીય તત્ત્વોમાં ઘણુંજ [illegible] [illegible] મળતી નિર્બળ [illegible] તો તેના [illegible] નિર્બળ થઇ શકે છે. [illegible] [illegible] આવે તો તે [illegible] [illegible].

અધ્યાત્મ [illegible] કરે છે કે [illegible] કે એક ઓરડામાં [illegible] છે અને તેમાંનો એક નિરાશાથી મરણ પામેલો [illegible]

કોઇપણ જગાલવના પાણીમાં એવો મળ કે અશુદ્ધતા નથી કે જેને રસાયનશાસ્ત્ર દૂર ન કરી શકે. તેજ પ્રમાણે કોઇ પણ મનુષ્યનું મન ખરાબ વિચારો અને કૃત્યોથી એટલું બધું મલિન કે વિષમય બની ગયું નથી-દુરાચારથી એટલું બધું ખ્યાસ થઇ ગયું નથી-કે તે યોગ્ય વિચારોથી શુદ્ધ ન બની શકે; તેને અપવિત્ર બનાવનાર વસ્તુથી વિરુદ્ધ ગુણ ધર્મવાળી વસ્તુના વિચારથી વિશુદ્ધ ન બની શકે.

ઘણા કિંમતી જીવનો, તેમની આસપાસના માણસો એ કેવળ હકીકત અને દવા નહિ જાણતાં કોવાથીજ વિષને લીધે નષ્ટ થયાં છે. એક માણસે કાર્બોલિક ઍસિડનું ઝેર લીધુ હતું અને તેની નિવૃત્તિ માટે તેને પ્રુસિક ઍસિડ આપવામાં આવ્યો હતો જેથી થવું જોઇએ તેમ તે દરદી બચ્યો નહિં, કારણકે તે તેની યોગ્ય દવા ન હતી.

એવો સમય આવનાર છે કે જ્યારે પ્રત્યેક બુદ્ધિમાન મનુષ્ય મનોવિજ્ઞાનમાં એટલો પ્રવીણ થશે કે તે ખાસ પ્રકારના માનસિક વિષને માટે યોગ્ય ઔષધિનો પ્રયોગ કરવાને શક્તિમાન થશે.

આપણને પ્રતીત થશે કે ગરમ પાણીના દઝાડવાના શક્તિ કેવું પાણી દાખલ કરીને નષ્ટ કરી જેટલી સકેલી છે તેટલીજ નિરાકાર, ઈર્ષ્યા આદિ દુર્વૃત્તિઓને તેથી વિરુદ્ધ એવી વૃત્તિઓને દાખલ કરીને નષ્ટ કરી સકેલી છે. આપણે પાણીના શીતોષ્ણતાની પેઠે આપણા વિચારની શીતોષ્ણતાનું નિયમન કરવા શક્તિમાન થઇશું જો પાણી અત્યંત ઉષ્ણ હોય તો આપણે તેમ [illegible] જો એ ઠંડો જો આવનારને કોઇથી આપાયું [illegible] તો આપણે માત્ર પ્રેમના વિચાર કરીશું, તો [illegible] આપણી ઇચ્છાની [illegible] થશે.

[illegible] શબ્દોના [illegible] મનવમાં પણ

આપણા વિચારનું સંપૂર્ણ નિયમન કરવું, આપણી મનઃશાંતિનું નિયમન કરવું, સ્વસ્થતા અને શાંતિ જાળવી રાખવી અને સુખપૂર્વક આનંદમય માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું એ સંપૂર્ણતઃ શક્ય છે.

કોઇપણ પ્રકારના દુઃખ, ક્રોધ, આસક્તિ વા વાસનાથી બાધી મનુષ્યની શાંતિનો-મનઃસ્વાધીન સ્વસ્થતાનો-ભંગ કરવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ય થઇ પડશે, તેને દુઃખિત કરવો અસંભવિત થઇ પડશે; કારણકે તે દુર્વિચાર-હાનિકારક વિચાર-દૂર કરવાની શક્તિ જાણતો હશે. બાકી મનુષ્યના મનમાં જો નિરાશા ઉત્પન્ન થશે તો તે એને તત્કાલ દૂર કરવાને શક્તિમાન થશે. દવાના વિચારથી ક્રોધનો વિચાર કેવી રીતે દૂર કરવો તે તે જાણતો હશે. જો તેના મનમાં દુર્બળતાનો વિચાર ઉત્પન્ન થશે તો તે બળ, મજબૂતી અને સામર્થ્યના વિચારોનું પૂર છોડી દઇને તત્કાલ તેનો નાશ કરશે.

દાખલા તરીકે પ્રેમના વિચારના જાદુઇ સ્વભાવથી મનુષ્યના કેટલાં બધા દુઃખો દૂર થઇ શકે છે! એ સ્વાર્થિતા અને લોભ, તિરસ્કાર અને ઇર્ષ્યા, દ્વેષ અને વૈર, અપમાની વિચાર અને બીજા કુંડીબંધ માનસિક અને શારીરિક શત્રુઓની ઔષધિ છે.

જો આપણે માત્ર આપણા મનને પ્રેમ, આશા, ઉત્સાહ, પ્રોત્સાહન, આનંદ અને નિર્ભયતાના વિચારોથી પરિપૂર્ણ રાખી શકીએ તો તેથી આપણને કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો! ત્યારે આપણને તેમના વિરોધાર્થીનો અસ્વીકાર કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. કારણકે નિષેધાત્મક વસ્તુ જ્યારે વર્તમાન હોય છે ત્યારે નિષેધાત્મક પલાયન કરી જાય છે. અંધારાવાળા આગળ અંધારું રહી શકતું જ નથી.

આપણે એક ઓરડામાંના નિમિત્તને લાકડીથી કાઢી કાઢવા જઇએ ત્યારે તે દૂર થતું નથી, પરંતુ આપણે પ્રકાશને દાખલ કરીએ કે તત્કાલ તિમિર નાસી જાય છે.

સદ્ગુણના—શાન્તિપ્રદ વિચારોના—પૂરથી મનને ભરી નાખવું એ અશાન્તિનો નાશ કરવાનો માર્ગ છે. જે પ્રમાણે પ્રકાશની સમક્ષ તિમિર અદૃશ્ય થઇ જાય છે તેવી રીતે શાન્તિના વિચારોથી અશાન્તિ નષ્ટ થઇ જાય છે. પ્રોત્સાહન, આશા અને આનંદના વિચારોથી મનને ભરી નાખવું એજ નિરાશા અને નિરુત્સાહને દૂર કરવાનો માર્ગ છે. નિરુત્સાહ અને નિરાશા એ તેમના વિરોધીઓથી નહજ થાય છે; તે તેમની સ્વાભાવિક ઔષધિ છે.

એક ઔલિક તેનાથી વિરુદ્ધ યુદ્ધ કરવાની ઔષધિથી નષ્ટ થાય છે કારણકે ઔલિક તત્ત અથવા પાણી કે જે અગ્નિથી વિરુદ્ધ એવા યુદ્ધમાં ધગધગ છે તેમના આગળ અગ્નિ ટકી શકતો નથી. આપણે મનોબળથી પ્રમાણે કુકલ્પનાઓનો પ્રતિકાર કરીને, તિરસ્કાર ક્રોધ અને વૈરની વૃત્તિઓને આપણા મનમાંથી કાઢી કાઢી શકતા નથી ત્યારે પ્રેમના ઔષધિ તે વૃત્તિઓનો તત્કાળજ નાશ કરશે.

પ્રેમની ઉપસ્થિતિમાં તિરસ્કાર એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી. પ્રેમ એ સમસ્ત દ્વેષ, અને વૈરનો વિધ્વંસ કરે છે. તેઓ સાથે રહી શકતાજ નથી.

જેવા લોકોના નાશક્રમ [illegible] તેઓ સદ્વિચારોથી દુર્વિચારોને દૂર કરવાને બદલે [illegible] તમને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ તમને [illegible] પોતાના મનમાંથી [illegible] કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

[illegible] તમારા તિરસ્કાર [illegible] [illegible] તિરસ્કાર [illegible] જ્યારે જ્યારે તમને [illegible] થાય, જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં [illegible] ત્યારે ત્યારે તમના વિરોધીઓના વિચારોથી આ નાશકારક મનોવૃત્તિઓને કાઢી કાઢજો.

મનોવિજ્ઞાનનું તે સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતી હોઇને વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરી શકતી હોવાથી શાંતિ, સુમધુર સ્વભાવ, આનંદ અને સ્વસ્થતા જાળવવાને શક્તિમાન થઇ છે અને તેથી તે એને ઓળખનારાં સર્વ માણસોને પ્રિય થઇ પડી છે.

મનુષ્યનું સમગ્ર શરીર પરમાણુઓનું બનેલું છે. આપણા શરીરમાં જુદી જુદી બાર જાતનાં પરમાણુઓ છે. જેવાં કે મગજનાં પરમાણુઓ, અસ્થિનાં પરમાણુઓ, સ્નાયુનાં પરમાણુઓ વગેરે. સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને શક્તિનો આધાર પ્રત્યેક પરમાણુની સંપૂર્ણ અખંડતા ઉપર રહેલો છે. બિમારી અને વ્યાધિનો અર્થ કેવળ એક જોડ છે કે શરીરના કેટલાક પરમાણુઓ ખંડિત થયાં છે.

ઘણા બધા એમ ધારતા જણાય છે કે વિચાર માત્ર મગજની સ્વૈચ્છિક સંબંધ ધરાવે છે, પરંતુ હકીકતમાં તો આપણું સમગ્ર શરીર વિચાર કરે છે. શરીરશાસ્ત્રીઓને મગજનો જુદો પદાર્થ અને માણસોની આત્મશક્તિઓના ઉલ્લેખો પણ જણાયા છે અંધો જે અદ્ભુત કામ કરે છે, તેઓ જે [illegible] પોતાની આંખો [illegible] છે, તેઓ જે ના [illegible] પાળખી [illegible] [illegible] જુદી જાતના રંગો ઓળખી શકે છે [illegible] કે વિચાર એ કેવા અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપણા સમગ્ર શરીરમાં વિચારશક્તિ રહેલી છે.

[illegible]

[illegible] ઘણી વાર [illegible], [illegible] અને [illegible] ઉપર [illegible] અસર [illegible] પ્રિ. [illegible] પ્રતિક્રિયા [illegible] સંબંધ [illegible] તેમ નોંધવામાં [illegible] કે [illegible] આવી સમાચાર [illegible] વાળી [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible]

પણ ઘટે છે. ત્યારેજ આપણને જ્ઞાન થશે કે આરોગ્યના વિચારો-પણ અને સામર્થ્યના વિચારો-આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુને નવીન શક્તિ અર્પણ કરે છે.

પોતાના સમસ્ત પરમાણુઓને બની શકતી સારામાં સારી સ્થિતિમાં રાખવા એ મનુષ્ય પ્રાણીને માટે મહાનમાં મહાન કાર્ય છે. આ મહાન કાર્ય કરવાથી તેને સંપૂર્ણ સ્વારસ્ય પ્રાપ્ત થશે; અને જ્યારે તે સ્વસ્થ થશે ત્યારે તે સત્યભાષી, પ્રમાણિક, સહૃદય અને ઉદાત્ત પણ થશે.

જગતમાં જે અસુખ પ્રવર્તી રહ્યું છે; જે ઠંગાઇ, બેદરકારી અવ્યવસ્થિત રીતે કામ કરવામાં આવે છે; જે અપરાધ કરવામાં આવે છે; તે પણ અંગે ભ્રષ્ટ, અશાસ્ત્રીય વિચારપ્રણાલિકાના પરમાણુઓ ખંડિત થયાનું પરિણામ છે.

એક માણસ જ્યારે સંપૂર્ણરીતે સ્વસ્થ હોય છે ત્યારે તેને દુષ્કૃત કરવાની ઇચ્છા થતી નથી. જ્યારે ખરાબ વિચારદ્વારા ખરાબ ટેવો પાડી, ભ્રષ્ટ જીવન ગાળી તે પરમાણુઓને ભ્રષ્ટ બનાવી દે છે ત્યારે જ તેને દુષ્કૃત કરવાનો સંભવ થાય છે. માટે માત્ર ઉત્તમોત્તમ નીતિ અને ઉંચામાં ઉંચું સુખજ નહિ, પરંતુ ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ પણ પરમાણુઓની અખંડતાપરજ આધાર રાખે છે.

જો શરીર હમેશા ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિમાં હોય તો સદાચાર કરવા અને સત્ય થવું એ પ્રમાણમાં કઠણ કે નહેલું થઇ પડે!

પરમાણુઓ જ્યારે ભ્રષ્ટ થયા હોય ત્યારેજ આપણું ધોરણ નીચું જાય છે; આપણે જ્યારે અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં હોઇએ ત્યારેજ આપણાં દુરાચારી જીવન ગાળવાની સંભવ થાય છે. ભ્રષ્ટ વિચારથી આપણું રક્ત વિષમય બને છે અને તેમ થતાં આપણે આપણી ઇચ્છા વિરુદ્ધ પણ દુરાચારમાં પ્રવૃત્ત થઇએ છીએ.

પ્રત્યેક જણ વિચારના એવા સમુદ્રમાં પડેલો હોય છે કે જેમાં

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

તેના પેટમાં હતા ત્યાં સુધી તે ગમે તેટલી સમજાવટથી પણ શક્યો ન હોત કે તેની વેદના ભ્રમ માત્ર હતો. તેની આ માનસિક પ્રથમ દૂર કરવાની જરૂર હતી.

વૈદ્યો જણાવે છે કે ચેપી રોગ લાગુ પડવાનો ઘણો ખરો આધાર માનસિક સ્થિતિપર રહે છે; અને મોટા ગભરાટના સમયમાં પણ એક માણસ અત્યંત દુષ્ટ રોગોથી પીડાતા દર્દીઓની વચ્ચે કેમ કરી સુરક્ષિત રહી શકે છે.

મેં એક બળવાન, મજબૂત શરીરના માણસને એક અકસ્માતના ધક્કાથી એટલો શક્તિહીન બની ગયેલો જોયો છે કે તે એક એક રતલનો બોજો પણ ઉચકી શકતો હતો. તે એક બાળકથી જોઇતો નિર્બળ અને સાહસહીન હતો. આ અકસ્માત તેને કોઇ વસ્તુ નડવાથી કે વાગવાથી થયો નહતો, પણ માત્ર તેના મનમાં એક ભયંકર વિચાર વિદ્યુતની ગતિથી આવ્યો હતો, કે જેથી કરીને એક [illegible] આ એકબીજમેન જેવો માણસ એક બેનિયો [illegible] બની ગયો હતો.

ડૉક્ટરોએ કેટલાક એવા પ્રમાણભૂત કેસો નોંધ્યા છે કે જેમાં કેન્સરોફોબીયાથી અત્યંત ડરેલા દર્દીઓ કેન્સરોફોબીયાને જોતાજ બેભાન થઇ ગયા હતા. તેઓ પોતાના મનની કલ્પનાથીજ સંપૂર્ણતઃ મૃત્યુ પામ્યા [illegible]

[illegible] એક [illegible] અહાર નિકળી [illegible] હતો અને [illegible] ન હતું. [illegible] [illegible] દુઃખથી પીડાતા [illegible] [illegible] પામે [illegible] કે [illegible] કલ્પનાની [illegible] [illegible] પડીકીઓ [illegible]

અથવા નિવૃત્ત કરી શકે એ વાત વિચિત્ર જણાતી નથી. [illegible] ઝમની અસર નીચે લીધેલા માણસને તેણે પીધેલું કુંડ પાણી [illegible] હતો એવો વિચાર પ્રેરિત કરીને છાકટા માણસની પેઠે લડખડ[illegible] ખાતો અને ગબડતો બનાવી શકાતો હોય તો પ્રેરિત વિચારથી [illegible] પ્રકારની અસરો ઉત્પન્ન કરવી અવશ્ય શક્ય છે.

પ્રેરિત વિચારમાં કેવી અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે તેનાં [illegible] દર્શાવતો ડૉ. ફ્રેડરિક વાન ઇકને આપ્યાં છે. ડૉ. ઇકન આમ્સ્ટર્ડામ વિશ્વવિદ્યાલયના વૈદકના ગ્રૅજ્યુએટ છે અને આત્મિક પ્રભાવથી [illegible] રને સાજાં કરવાની પદ્ધતિના હિમાયતી છે. આ બાબતમાં [illegible] ભૂત ગણાતા પૅરિસવાળા અધ્યાપક ડેઓવના સંબંધમાં બોલતાં તેઓ [illegible] જણાવે છે કે:—

"સેન્ટ ઍન્ટોનીની હૉસ્પિટલમાં તેમણે મને નીચે પ્રમાણે [illegible] બતાવ્યા હતાં: તેમણે એક દર્દીને પાણીનો એક પ્યાલો આપ્યો અને તેને કહ્યું કે 'આ દારૂનો પ્યાલો છે' અને તે દર્દીએ તેને [illegible] પ્યાલોજ માની લીધો! તેમણે બીજા એક માણસને એક ઠંડો [illegible] ચમચો આપ્યો અને કહ્યું કે 'આ ચમચો ગરમ છે' અને તેણે [illegible] જાણે દાઝયો હોય તેમ રીતે [illegible] નાખી દીધો! ત્રીજા માણસને તેમણે એક પુસ્તક આપ્યું અને કહ્યું: 'આ પુસ્તક જુઓ; એમાં સર્વ કોરે પાનાં છે.....હવે એ પર ફૂંક મારો. પુનઃ જુઓ; જુઓ એક સર્વ ચિત્રો આવી ગયાં છે.' અને તે માણસ પરત આશ્ચર્યપૂર્વક તે પુસ્તકમાં [illegible] ચિત્રનું [illegible] પણ [illegible] તે પુસ્તકમાં [illegible] ચિત્રો [illegible] તે માણસ બોલ્યો [illegible] મેં [illegible] જોયું નથી.'

[illegible] ચમત્કારિક જાદુ [illegible] જ્યારે તમે ઉપાડીને

ત્યારે તમને મારૂં મસ્તક દેખાશે નહિ!' અને તે માણસે જ્યારે પોતાની આંખ ઉઘાડી ત્યારે તે મી. ડેલોરની તરફ અપલક દૃષ્ટિથી જોવા લાગ્યો! મી. ડેલોર બોલ્યા 'મસ્તક વિના હું તમને કેવો લાગું છું?' અને તે બિચારો કબરથી પોતાના મસ્તકપર પ્રહાર કરી બોલ્યો: 'અરેરાટ, હું દિવાનો બની ગયો છું!'"

પોતે બિમાર છે એવી માન્યતા એક બોલામાં ઉત્પન્ન કરવાને માટે તેની ઉપર એક પ્રયોગ કરવામાં આવેલો મેં જોયો છે. તેને બાજુઓમાં ઓઢાડવામાં આવી, દવાઓ ચોળવામાં આવી, કડકડાટ કરતી શીશીઓ મંગાવવામાં આવી અને ચાખવામાં આવી. જેથી અને તેની ભૂખ મરી ગઈ અને તે ખાઈ પી શકયો નહિ. બીજા એક સંપૂર્ણ સાજા બોલાનો પગ ઉંચો રાખીને, તેને પંખાળીને તથા તેપર પાટા બાંધીને અને દવા ચોળીને સંગ્રહણી વિષે તેની એવી પૂરી ખાત્રી કરી આપવામાં આવી કે તે સંગ્રહી બની ગયો અને આસપાસને પ્રેમિત કરતી પથારી સંભાળવા લાગ્યો!

આ એક કલ્પનીની વાત છે કે માનાઓની બીમારીઓ, ચિંતાઓ અને વ્યાકુળતાઓને તેમના બાળકોના વ્યાધિઓની સાથે ઘણો સંબંધ છે.

બીનિશ્ચય માનાઓ કે જેઓ હંમેશા પોતાના બાળકોના શત્રુઓની પ્રતીક્ષા કર્યા કરે છે તેમની મનોવૃત્તિ જે વસ્તુઓથી ભરેલી છે તેજ વસ્તુઓને નિમંત્રિત અને આકર્ષિત કરે છે. તેમ માનાની ફરજોમાં કાંઈ દોષ હોય તો તેના સંતાનોની જે નિ[illegible] નીપજાવે છે અને એ રીતે પોતાના મનમાં જે ચિંતા [illegible] કરે છે તેની છાપ તીવ્ર બાળકના હાડ. મનજ [illegible] તે તેની શારીરિક ક્રિયાઓને વિષમતાનું વલણ પડે છે

થોડા સમયપર મેં એક ઘરની મુલાકાત લીધી. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

કરવાને માટે તેના હસ્તોનો આશ્રય મેળવવાને બાળક કેટલી ઉત્કટ વિકલતાથી તેની પાસે દોડી જાય છે!

જો બાળકને માતાના પ્રેમમાં આ રોગનિવારક શક્તિની પ્રતીતિ થતી હોય તો દિવ્ય પ્રેમ (ભક્તિ) કે જે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ છે તેમાં રોગનિવારક શક્તિ શામાટે ન હોય? બાઇબલ આપણને ખાતરી આપે છે કે "સંપૂર્ણ પ્રેમમાં ભયનો અંશ પણ હોતો નથી." અને ભય એ અસ્વસ્થતા અને વ્યાધિનાં બળવાનમાં બળવાન કારણો પૈકી એક છે.

ભય કે જે માનવજાતિનો મહાનમાં મહાન શત્રુ છે તેનાથી જે લોકો પીડાતા હોય તેમને માટે દિવ્ય પ્રેમનો અભ્યાસ અને પ્રયોગ એ સર્વોત્તમ ઔષધિ છે. "જે પરમાત્માના ગુપ્ત સ્થાનમાં વસે છે તે પરમાત્માની છાયા નીચે રહેશે."

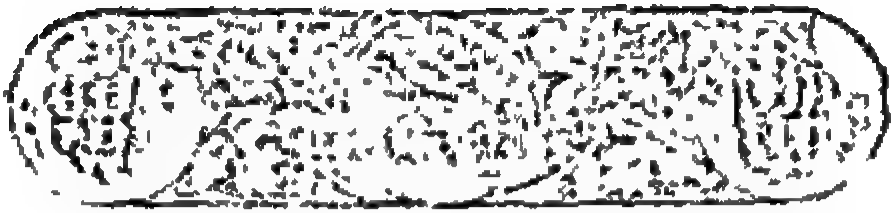
જો દિવ્ય પ્રેમનો યોગ્ય પ્રકારે અભ્યાસ અને પ્રયોગ કરવામાં આવે તો કોઇ પણ ભય, કોઇ પણ નિરુત્સાહ, કોઇપણ નિરાશા જોવી નથી કે જે નિવૃત્ત ન થાય. જેઓ સખ્તમાં સખ્ત નિરાશાને પ્રાપ્ત થયેલા હોય તેમને દિવ્ય પ્રેમની પ્રાપ્તિથી કદાચ લાગે કે તેઓ વિચાર કરે પરમાત્માની છાયા જેવી તાજી કે છાયા હોઇ શકે?

જે પ્રભુની નિકટ વસે છે, જે તેના પ્રેમમાં રહે છે, તે કોઇપણ વસ્તુથી ચિંતાતુર કે વ્યાકુળ થતો નથી, કારણકે તેને હંમેશાં સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પ્રભુના આશ્રયની પ્રતીતિ થયા કરે છે.

જેઓ [illegible] જેઓ તેને [illegible] તેમને [illegible] પ્રાપ્ત થાય છે [illegible]

આપણે ઘોડું અડીંગો તે ઘોડું નહીંથી એમ સત્ય મહત્ત્વ કરતાં નથી, પરંતુ આપણે સત્ય સ્વરૂપમાં જીએ એવો જ્યારે આપણને અનુભવ થશે ત્યારેજ આપણે ખરેખર જીવવા માંડતા શીખીશું.*

[illegible] પોતાના આત્માના [illegible] આગળ સર્વ રાજાને નિરાકારી [illegible] એમ જણાવે છે, પરંતુ તેનો [illegible] જાણતા નથી. આપણે સર્વ [illegible] કે [illegible] વસ્તુ, [illegible] માસથી પર [illegible] વસ્તુ, [illegible] વસ્તુ અને રાજાઓના રાજાના [illegible] ધરાવે છે તેને [illegible] આ [illegible], નવયૌવન [illegible] આપણા નિત્ય [illegible] આપણા [illegible] મહાન [illegible]



પ્રકરણ ૯ મું—વૃદ્ધ શા માટે બનો છો ?

"જ્ય. સુધી મન પોતાની નંમતિ આપતું નથી. ત્યા સુધી જ્ઞાનીજનો અંદરો અંદરની સૂચના આપતો નથી. મન એ શિક્ષણી છે."

"આપણા વિચારોને તાબા કરવાથી આપણે આપણા શરીરને પણ તાબું કરીએ છીએ. આપણે આપણા વિચારોનું પરિવર્તન કરીને આપણા શરીરનું અને આપણી આદતોનું પણ પરિવર્તન કરી શકીએ છીએ."

[illegible]

"[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]"

એ કહેવાતા ઑસ્લરના સિદ્ધાંતપર અને આઉંબરમાંના [illegible] દાના નિયમપર ઉક્ત માણસે એટલા દીર્ઘ કાળ-સુધી મનન કર્યું હતું કે તેણે પોતાની સિત્તેરમી વર્ષગાંઠને દિવસે પોતાની જીવતે અંત આણવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો !

[illegible] ઑસ્લરના સિદ્ધાંતને બાજુએ રાખીએ તોપણ [illegible] લમાં જીવનમર્યાદા [illegible] શબ્દે શબ્દ સ્વીકારવાથી માનવ જાતિનું નિશ્ચિત હાનિ થઇ છે એમાં લેશ પણ શંકા નથી. આપણે જાતે સ્વીકારેલી મર્યાદાઓ અને નિયમોની આપણી જાત ઉપર પ્રબળ અસર થાય છે, અને આ એક સુપ્રસિદ્ધ [illegible] છે કે ઘણા લોકો જ્યારે પોતાની આયુષ્યની મર્યાદા નિશ્ચિત કરે છે ત્યારે તેઓ સૌ આરોગ્ય [illegible] ને મર્યાદાની બહુ નજીકમાં મરણ પામે છે ! [illegible] જીવનની મર્યાદા નિશ્ચિત કરવાનો કર્મ [illegible] અને તે માટે તેમાં [illegible] પ્રમાણ [illegible] એક વિચાર [illegible] તપાસીએ તો [illegible] તેડલીજ [illegible] એકસંઇ [illegible] કાઇ પડે [illegible] જીવી ન શકે !

થયાં અને તેમણે પોતાના કુટુંબના વૈદ્યને બોલાવવાનો આગ્રહ કર્યો. વૈદ્યે તેને તપાસીને કહ્યું કે એને કાંઇ પણ નથી. પરંતુ તે માણસે દિવસે ભોજન ન કર્યું, તે દુબળો થતો ગયો અને મધરાત પૂર્વે એક ખર મરણ પામ્યો! તે મરવાનો છે એવી તેની એટલી દૃઢ માન્યતા થઇ ગઈ હતી કે તેના સમગ્ર માનસિક બળે તેના જીવનસામર્થ્યને નષ્ટ કરવાનો અને અંતે તેની જીવનક્રિયાઓને સંપૂર્ણતઃ બંધ પાડી દેવાનોજ ઉદ્યોગ કર્યો હતો!

હવે જો આ માણસના ઉપર પૂરતી સત્તા ધરાવનાર કોઇક માણસે તેના નિશ્ચયને ફેરવી નાખ્યો હોત અથવા મૃત્યુના વિચારને બદલે તે અતિ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવનાર છે એવો વિચાર તેના મનમાં ઠસાવવામાં આવ્યો હોત તો એ સંભવતઃ બીજાં ઘણાં વર્ષો સુધી જીવ્યો હોત.

"તમે પ્રાયઃ પચાસ વર્ષની વયે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો દર્શાવવા લાગશો; સાઠ વર્ષની વયે તમે તમારી શક્તિઓ ગુમાવી દેશો અને જીવનમાં રસ લેવા અટકશો; તમે વ્યવહારતઃ નિરુપયોગી થઇ પડશો અને તમારે ધંધા વ્યાપારમાંથી નિવૃત્ત થવું પડશે અને ત્યાર પછી તમે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જઇ અંતે મૃત્યુ પામશો;" એમ જો તમે ખાસ કરીને માનતા હશો અથવા તમારા ચિકિત્સકને લીધે કિંવા તમારી આસપાસના ફુંકતી દાખલાઓને લીધે એ વિચાર તમારી રગેરગમાં વ્યાપ્ત થતો હશે તો જગતની કોઇ પણ શક્તિ તમારા શરીરમાં વૃદ્ધાવસ્થાની ક્રિયાઓ અને ચિન્હોને વિકાસ પામતાં અટકાવી શકશે નહિ.

જો તમે વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કરશો તો તમને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. જો તમે તારુણ્ય, શાશ્વત યૌવન અને ચિરયૌવનનાં વિચાર કરતા હશો તો તમારું શરીર યુવાવસ્થાથી પરિપૂર્ણ રહેશે. વૃદ્ધાવ-

સાક્ષી અને અધિષ્ઠાન રૂપ જે આત્મા તેજ પરમાત્મા હોવો જોઈએ. આત્મા એટલે કે માનવનું વાસ્તવ સ્વરૂપ–અજર, અમર, નિત્ય, અભય, એકરસ અને ચિદાનંદ સ્વરૂપ–છે. દરેક મનુષ્ય જો આત્મદર્શી અને તેમ નહિ તો "યથા દ્રષ્ટિ તથા સૃષ્ટિ" ના વિજ્ઞાનસિદ્ધ સ્થૂળ સિદ્ધાંતની દ્રષ્ટિએ પણ પોતાના તંદુરસ્તને દીર્ઘ કાળ સુધી કાયમ રાખવાનો વિચાર ધારણ કરી શકે તો તેણે દરેક વસ્તુ સામેનું આપણું વલણ સમજવું. આટલી સાબિતી કે તમારી વયના સંબંધમાં તમે જે વિચાર ધારણ કરશો તેજ તમારા શરીરમાં પ્રતિબિંબ પડશે. આપણે ગમે તેટલું આકુળ મોજમાં હોય તો પણ આપણે [illegible] કોઈએ એમ મનાવી રાખવું જે તારુણ્યને [illegible] આપણું [illegible] જતા જોઈએ કોઈએ એવી જગ્યા [illegible] આપણી [illegible] સુધી જગ્યા [illegible] પણ [illegible] આપણાં જીવનમાં [illegible] શકશે નહિ.

[illegible] વિચારો, [illegible] ચિત્ર, [illegible] અને આદર્શો [illegible] અટકાવ [illegible] તરફ [illegible]

[illegible] આપણને [illegible] વિચારો [illegible] અર્વાચીન, [illegible] અને [illegible] છે અને [illegible] [illegible] અને [illegible] સિદ્ધાંતો [illegible] એટલું એક કામ કરવાનો [illegible] વિચાર

શક્તિની મૃદુતા, નરમાશ, તીવ્રતા અને સૂક્ષ્મતાનો નાશ કરે છે.

જે લોકો જીવનનો ખરું ગંભીર અર્થ કરે છે, જેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને તેમના પોતાના વ્યક્તિગત પ્રયત્નો ઉપર આધાર રાખતી આવે છે અને જેમનાં જીવન નિર્વાહનાં સાધનો મેળવવા માટે ચાલુ પેઢીરાજ અસ્તીત્વ ધરાવે છે તેમનો દેખાવ સખ્ત હોય છે. તેમના વિચારો તેમના વદનપર પ્રદર્શિત થાય છે. આવા માણસો જલદી ઘરડા બને છે; તેમને શીઘ્ર કરચલીઓ પ્રાપ્ત થાય છે; તેમના સ્નાયુઓ તેમના વિચાર જેવા સખ્ત બની જાય છે. સ્વચ્છંદી મગજ પણ ઝડપીને અકાળે વૃદ્ધ બનાવે છે, કારણકે તેની વિચારક્રિયા સખ્ત, શ્રમયુક્ત અને અકુદરતી હોય છે.

જે લોકો આનંદી અને સૌંદર્યપ્રેમી હોય છે અને જેઓ શાંતિનો વિકાસ કરે છે તેઓ ઉદાસ અને ચિંતાગ્રસ્ત લોકોના જેટલી શીઘ્રતાથી વૃદ્ધ બનતા નથી.

ઘણાં બધા લોકો અકાળે વૃદ્ધ બને છે તેનું બીજું એક કારણ એ છે કે તેઓ વિકાસ પામતા બંધ થાય છે. આ એક દોષિત પ્રકટતા છે કે ઘણા માણસો મધ્ય વયે પહોંચ્યા પછી નવીન વિચારો ગ્રહણ કરવા ને સ્વીકારવાને અશક્ત બની જાય છે. ઘણા માણસો ચાલીસ કે પચાસ વર્ષની ઉ. . . નવીન વિચારો કરતા બંધ થઇ જાય છે.

કદિ પ . . . . . એટલા માટે . . . . . વિકાસ . . . . . તમે આવા વિચાર . . . . . પ્રાપ્ત થશે. તમે . . . . . આપશો નહિ. કદિ પણ . . . . . એક સમયે કદી . . . . . .

તેને માત્ર આટલુંજ કરવાનું છે કે તે વૃદ્ધ થતો જાય છે એમ તેણે ધારવું. વૃદ્ધાવસ્થાની પ્રતીક્ષા કરવી, તેનો ભય રાખવો, તેને માટે તૈયાર થઇ રહેવું, જેઓ અકાળે વૃદ્ધ થયા હોય એવા તેની વયના બીજા માણસોની સાથે પોતાની જાતની તુલના કરવી અને પોતે પણ તેમના જેવો છે એમ ધારવું.

વારંવાર "અંતકાળ" નો વિચાર કરવો, મૃત્યુની તૈયારી કરવી, વૃદ્ધાવસ્થાને માટે તૈયાર થવું અને દ્રવ્ય સંચિત કરવું, એનો અર્થ માત્ર એટલોજ છે કે તમારી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે અને તમારો જીવનપરનો કાબૂ છૂટતો જાય છે એ વાતનો તમે સ્વીકાર કરો છો. આવા વિચારો તમારા જીવનપરના કાબૂને શિથિલ કરે છે અને તમારું શરીર ધીમે ધીમે તમારી માન્યતાને અનુકૂળ થતું જાય છે.

આપણી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે, આપણે પગ ઘસડતા ચાલીએ છીએ, આપણું સામર્થ્ય ખૂટતું જાય છે, આપણને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી જાય છે, અને આપણું જીવનપર્યો ધીમે ધીમે કમી થતા જાય છે, એવી દૃઢ માન્યતા આપણી માનસિક શક્તિઓ અને માનસિક દિપાઓને મંદ અને શિથિલ બનાવી દે છે. આ દૃઢાવસ્થા સંબંધી માન્યતાથી આપણું તમામ સર્વસ્વ અવ્યવસ્થિતને પ્રાપ્ત થાય છે.

પરિણામ એ આવે છે - આપણામાં વધેલા વાર્ધક્યના પ્રતિકાર કરનાર બળોનો આપણે ઉપયોગ કે વિકાસ કરતા નથી. આપણે વૃદ્ધ થતા જઇએ છીએ અને આપણે નબળા જેવું કામ કરી શકતા નથી, એવી દૃઢ માન્યતાથી આપણા શરીરના તમામ અવયવો, વાર્ધક્યનાશક શક્તિઓ ઓટ પર આવી જાય છે અને આપણે સ્નેહાળી રોગ અને સર્વ વયની શારીરિક અશક્તિઓના ભોગ થઇ પડીએ છીએ.

વૃદ્ધાવસ્થા શીઘ્ર ઉત્પન્ન થતી કે અટકતી તે તમારી તેમ જ મનુષ્યના

આસપાસની વસ્તુઓમાં રસ ન લેવો, ખાસ કરીને તરુણોચિત રમત ગમતો અને કામકાજમાં રસ ન લેવો, એનાં કરતાં યૌવનનો કોઈ મોટા શત્રુઓ નથી. જ્યારે તમે તરુણોની આશાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓમાં રસ લેતા અટકો છો જ્યારે તમે તેમની રમતગમતોમાં ભાગ લેતા–બાળકોની સાથે રમતા કૂદતા–અટકો છો ત્યારે તમે એવો સ્વીકાર કરો છો કે તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો; તમે જડ થતા જાઓ છો; તમારો તારુણ્યનો જુસ્સો નષ્ટ થતો જાય છે અને તમારા યૌવનના રસો સુકાઈ જતા જાય છે. તરુણોની સાથે ઝાઝો સંસર્ગ રાખવાથી તારુણ્ય ટકી રહેવામાં જેટલી મદદ મળે છે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળતી નથી. મોટી વયને પ્રાપ્ત થયેલા એક માણસને યોડા સમયપર પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે "તમારી વય ઘણી થઈ છે તોપણ તમે તરુણ જેવો દેખાવ શી રીતે જાળવી શકયા છો?" તે બોલ્યો: "હું ચીસ કરતા વિશેષ વર્ષ પહેલાં એક હાઈસ્કૂલનો પ્રિન્સિપાલ હતો અને તરુણોના જીવનમાં તથા રમતગમતોમાં નામ લેવાનું તથા તેમની મહત્વાકાંક્ષાઓ અને કામકાજોમાં રસ લેવાનું મને બહુ પસંદ હતું. આથી મારું મન તારુણ્ય, પ્રગતિ અને કેળવાતા જતા જીવનપરત્વે ચોંટી રહેતું અને તેમાં વાર્ધક્યનો વિચાર પ્રવેશ કરી શકતો નહિ."

આવા માણસના વાર્તાલાપ કે વિચારોમાં વાર્ધક્યની સૂચના જડતી નથી કારણ તેનામાં એવું ચૈતન્ય અને ઉત્સાહ ભરેલો હોય છે જે આપણને અદ્ભુત પ્રેરણાદાન આપે છે!

મનમાં નિરંતર ચૈતન્યયુક્ત પ્રવૃત્તિ ચાલુ રહેતી જોઈએ. "વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા ચાલો" એ પ્રકૃતિનો નુસ્ખો લેખ છે, જે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુપર લખેલો છે.

દૃઢતાપૂર્વક માનો કે તરુણ રહેવું એ તમારે માટે સ્વાભાવિક

અને જે સિદ્ધ કરવાને તમે સોપી વિશેષ આતુર હો તે ઇચ્છાઓ અને આદર્શો મનમાં ધારણ કરીને તમારે સૂવું જોઇએ. નિદ્રા કે ધ્યાન મન કામ કરતું રહેતું હોવાથી આ ઇચ્છાઓ અને આદર્શો વિકાસ પામે છે અને વૃદ્ધિંગત થાય છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે તે સમયે અપવિત્ર વિચારો અને ઇચ્છાઓ ભયંકર પાપમાર્ગી કરી મૂકે છે. માટે તમે જ્યારે સૂઓ ત્યારે તમારા મનમાં વિશુદ્ધ વિચાર, ઉચ્ચ ઉદ્દેશ અને બની શકતાં ઉંચામાં ઉંચાં લક્ષ્યોનીજ સત્તા હોવી જોઇએ.

ખાસ કરીને મધ્ય વયમાં અથવા ત્યાર પછી જ્યારે તમે પ્રાતઃકાળમાં પ્રથમ જાગૃત થાઓ ત્યારે બની શકતી સ્પષ્ટતાથી તાત્ત્વિક વિચારો કરો. તમારા મનમાં બોલો કે "હું તરુણ છું; સદા સર્વદા તરુણ, મજબુત અને ઉત્સાહી છું; હું વૃદ્ધ અને અશક્ત બની શકતો નથી, કારણકે વસ્તુતઃ હું પરમાત્મા છું; અને પરમાત્મા વૃદ્ધ બની શકતો નથી. માત્ર મારામાં રહેલી જડ વસ્તુ-અસત્ય વસ્તુ-જ વૃદ્ધાવસ્થાનો દેખાવ ધારણ કરી શકે છે."

વૃદ્ધાવસ્થાના આદર્શને બદલે તરુણાવસ્થાનો આદર્શ ઉત્પન્ન કરવો એ મહત્ત્વનુ કાર્ય છે. જેવી રીતે શિલ્પી પોતાના મનમાંના આદર્શને અનુસરે છે તેવી રીતે આપણી જીવનક્રિયાઓ આપણા મનમાંના આદર્શને આપણા શરીરમાં મૂર્તિમંત કરે છે.

આપણી પ્રકૃતિમાં જે એવા વિચાર જડાઇ ગયેલો હોય છે કે આપણી વય જેમ જેમ વધતી જાય છે, આપણને જેમ જેમ વિશેષ અનુભવ મળે છે, આપણે જેમ જેમ વિશેષ કામ કરીએ છીએ તેમ તેમ આપણે અનિવાર્ય રીતે ઘસાતા જઇએ છીએ અને વૃદ્ધ, અશક્ત તથા નિરુપયોગી બનતા જઇએ છીએ તેને આપણે

કરતા હોઈએ તો વાર્ધક્યની છાપ અણુઓ ઉપર પડે છે; અને જો આપણે તારુણ્યનો વિચાર કરતા હોઈએ તો આપણા અણુઓ ઉપર તરુણાવસ્થાની છાપ પડે છે. પર્યાયમાં કહીએ તો જે ક્રિયાઓ દ્વારા વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તે મન સિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુ દ્વારા સંભવતઃ કામ કરી શકતી નથી; અને શરીરમાના કરોડો અણુઓ ઉપર મગજમાંથી પ્રસાર થતા વિચારની તીક્ષ્ણ અસર થાય છે.

નવા અણુઓમાં જૂના વિચાર દાખલ કરવા એ જૂની રીતીઓમાં નવો દારૂ રેડવા સમાન છે. તેઓ એક બીજાને અનુકૂળ થતાં નથી; તેઓ એક બીજાના સ્વાભાવિક શત્રુઓ હોય છે. પરિણામ એ આવે છે કે એ વર્તના અણુઓને વિચાર અનુસાર પચાસ, સાઠ કે તેથી વિશેષ વર્ષના દેખાતા વનસ્પતિમાં આવે છે. જૂના વિચારો અદ્ભુત શીઘ્રતાથી નવા અણુઓને પણ જૂના દેખાતા બનાવી શકે છે.

શરીરમાં જે પુનરુત્પત્તિ અને નવરચનાની ક્રિયા ચાલી રહેલી હોય છે તેને, નિયમોમાં [illegible] વિચારો અને પ્રતિકૂલ વિચારો [illegible] એટલા માટે એવા વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ [illegible] નિયમને અનુકૂળ થાય [illegible] અને જૂના વિચારો તથા [illegible] પ્રસરતા [illegible] અને શીઘ્ર [illegible]

[illegible] શત્રુઓ. [illegible] [illegible] નથી; તે [illegible] છે અને આ

પ્રત્યેક પ્રકારની અશાંતિનો વિચાર જીવનને [illegible] બનાવે છે.

જ્યાં સુધી તમે વાર્ધક્ય, જડતા, દરિદ્રતા અને [illegible] વિચાર કરશો ત્યાં સુધી જીવનમાંની કોઈ પણ વસ્તુ તમને [illegible] આકર્ષી શકશે નહિ. જ્યાં સુધી તમે તારુણ્યના [illegible] જોતા [illegible] ત્યાં સુધી તમે તરુણાવસ્થામાં રહી શકશો નહિ. [illegible] વિચારોનું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરે છે. મૃત્યુ-લોકને [illegible] વિચારો વિકાસને કાનિકારી છે; અને વિકાસને અવરોધનારી કોઈ પણ વસ્તુ વાર્ધક્યના વિચારોને મદદ કરે છે.

[illegible] વિચાર [illegible] કરવાની પદ્ધતિ [illegible] તે [illegible] કરવાના કારણે [illegible] છે; જેથી કોઈ [illegible] વિકાસના [illegible] વિચારો [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible]

સ્વસ્થ દશામાં રાખે અને તેની અખંડતા જાળવી રાખે. અણુમાં રહેલી આ આરોગ્યદાયક ગુપ્ત શક્તિ યોગ્ય આચાર વિચારથી એટલી વિકસિત કરી શકાય છે કે તે વાર્ધક્યની ક્રિયાઓને મહાન બાધા રૂપ થઇ પડે.

આ શક્તિ વિકસિત કરવાનાં સૌથી વિશેષ અસરકારક સાધનો પૈકી એક આનંદી અને ઉત્સાહી રહેવું, એ છે. જ્યાં સુધી મન જીવનના સંપર્કની સન્મુખ રહેશે ત્યાં સુધી તેમાં અંધકારનો પ્રવેશ થશે નહિ.

તમારી સન્મુખ હમેશાં દીવાદાંડીના કાનસની પેઠે તારુણ્યનો આદર્શ—ન્યા, વિકાસ અને આશાનો આદર્શ—રાખો. ખંતપૂર્વક આ તદ્દન સત્ય વિચારને વળગી રહો કે તમારું શરીર જાત એ વર્ષોની પેદાશ છે: તેની અંદર તેટલા વર્ષ કરતાં વિશેષ સમયનો એક પણ અણુ હોવાનો સંભવ નથી: તે હમેશાં તરુણ જુવાન હોય છે કારણકે તે નિરંતર તાજું બનતું રહે છે; અને એટલા માટે તે તાજું અને તરુણ જ દેખાયા કરે છે.

[illegible]

[illegible]

અરો મનુષ્ય એ પ્રભુનો આદર્શ છે અને જે નવો યુગ આવે છે તેના પ્રકાશમાં મનુષ્ય તે પૂર્વ આદર્શનાં દર્શન કરશે. તેને સત્યની પ્રતીતિ થશે અને સત્ય તેને સ્વતંત્ર બનાવશે. તે નવીન યુગમાં એ અનેક ગતાગિદ્ધો ધર્મ મનુષ્યજાતિના વિચાર રૂપી સાગરમાં ચડાવેલાં દીવાદાંડીથી પોતેરેલાં પ્રતિકૂળ વમોને ઠેંકી દેશે અને પૂર્વ મનુષ્ય-આદર્શ મનુષ્ય-તરીકે સીધો ઉભો રહેશે. જગતમાં આદર્શ મનુષ્ય પાકવા તો અગ્યાર છે, પણ હવે પછી વધારે પાકશે.

પ્રકરણ ૧૦ મું—આત્મશ્રદ્ધામાં રહેલી ચમત્કારિક શક્તિ.

"પર્વતોને ખસેડી શકે એવી જો કોઈ શ્રદ્ધા હોય તો તે મનુષ્યની પોતાની શક્તિમાં રહેલી શ્રદ્ધા છે." —મેરી એલ્નર એડ્ડનાર્ડ

"ભાગ્યના ઘોડા બનવાને બદલે આપણે ભાગ્યને બદલી શકીએ છીએ અને તે કેવું થશે તેનો પણ પાકો નિર્ણય કરી શકીએ છીએ."

"તમારો આદર્શ એ અને તમે કેવા થશો તેની આબાદી છે."

મિશ્રીઓએ પ્રશ્ન કર્યો હતો કે "પ્રત્યેક બાબતમાં અને પ્રત્યેક સ્થળે વિજય પ્રાપ્ત કરવાને જો આપણે મનુષ્ય કહેવાતા ન હોઈએ તો આપણે આપણી જાતને મનુષ્યની મેદા શામાટે આપવી જોઈએ? તમે મહાન છો, તમારામાં અદ્ભુત શક્તિઓ રહેલી છે, એવી શ્રદ્ધાથી તમને મહાન કાર્યો કરવાને જેટલી હિંમત મળશે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળશે નહિ. તમારી જાત પ્રત્યેની તમારી શ્રદ્ધાને—જો જે કાર્ય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે કાર્ય કરવાની શક્તિ વિષેની તમારી શ્રદ્ધાને—જે માણસ ડગમગાવે તેને તમે તમારો શત્રુ ગણજો. તમારામાં જેટલી આત્મશ્રદ્ધા હશે તેના પ્રમાણમાંજ તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશો. નેપોલિયન જો ઘરમાં બેસી રહ્યો હોત અને તેણે એમ

તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશો. જે માણસ કાર્ય કરવાની શ્રદ્ધા ધરાવે છે તેજ કાર્યને સિદ્ધ કરી શકે છે; અને જે તેવો વિશ્વાસ ધરાવતો નથી તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકતો નથી; આ સખ્ત, નિર્વિવાદ નિયમ છે.

તમારે વિષે, તમારી યોજનાઓ વિષે અનેક માણસો હોય છે. જે અન્ય લોકો જે વિચાર ધરાવતા હોય તે લક્ષમાં લેવાની જરૂર નથી. જો તેઓ તમને તરંગી, ઉન્મત્ત અથવા સ્વપ્ન જોનારે કહે તો તેની પરવા રાખશો નહિ. તમે તમારી જાત વિષે શ્રદ્ધા રાખશો. જ્યારે તમે આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દો છો ત્યારે તમે તમારી જાતનો પણ લાભ કરો છો.

કોઇ મનુષ્યના કહેવાથી અથવા કોઇ આપત્તિથી કદિ પણ તમારી આત્મશ્રદ્ધા ડગમગવા દેશો નહિ. કદાચ તમે તમારી સંપત્તિ, તમારૂં આરોગ્ય, તમારી પ્રીતિ અને બીજા લોકોની શ્રદ્ધા સુધાં ગુમાવી દેશો; પરંતુ જ્યાં સુધી તમારામાં તમારી જાતપર દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા હશે ત્યાં સુધી દરેક વાત તમારે માટે આશા છે. જો તમે આત્મશ્રદ્ધા નહિ ગુમાવો અને આગળ ચલાવ્યાજ કરશો તો જગત મોડે વહેલે તમારે માટે માર્ગ કરશેજ.

એકવાર એક સૈનિક નેપોલિયનની પાસે એટલી બધી દૌલત તાર્યા એટલે [illegible] તેણે પત્ર આપ્યો તે પૂર્વે જે અધિકારી [illegible] તે [illegible] પડીને મરણ પામ્યો. નેપોલિયન [illegible] અને તે એને આપીને તેના [illegible] તે ઉત્તર પત્રોચારવાની [illegible] આજ્ઞા કરી.

[illegible] એ કેમ લાગવાથી જાણે પ્રાણી તરફ [illegible] પડ્યો. અને કહ્યું: 'પરંતુ મેનાધ્યક્ષ સાહેબ, એક સાધારણ [illegible]

[illegible] આ અવસ્થાને દૃષ્ટિગોચર આત્મસ્વરૂપ [illegible] તેવો [illegible]

[illegible] "[illegible] કેવળ [illegible] અને [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] પૂરતી માગણી કરતા નહિ [illegible] નાનાં કાર્યો કરે છે અને આપણને જીવન ગાળે છે. પોતાની [illegible] શક્તિનો પ્રયોગ કરવો તે તેઓ જાણતા નથી.

સામાન્ય મનુષ્યજાતિએ પોતાની ખરી શક્તિનો ઉપયોગ કર્યો નથી. જેવા કાર્યની આશા આપે તેવું કાર્ય કર્યું નથી અને આપણે પ્રત્યેક [illegible] સર્વશક્તિવાળા પરમાત્માની સાક્ષાત્કાર કરતા જોઈએ છીએ. તેનું એક કારણ એ છે કે લોકો પોતાની ખરી કિંમતથી ઓછી કિંમત પણ અંકતા નથી. આપણે આપણી દિવ્યતાને પિછાનતા નથી; આપણે જાણતા નથી કે આપણે જગતના મહા કારણના એક અંશ છીએ.

આપણા મહાન જન્મસિદ્ધ હક્કો આપણે પૂરતો ક્ષેત્ર મળતા નથી. તેમજ [illegible] કર્મનિયમ આપણને ઉત્પન્ન કરવાને આવ્યા છે, કયા કર્મનિયમ આપણને [illegible] આવ્યા સાધવાને આવ્યા છે અને આપણે [illegible] કેટલા અંશે આપણી [illegible] સ્વતંત્ર બની શકીએ તેમ છીએ, તે આપણે જાણતા નથી. આપણે [illegible] તો આપણા [illegible] મેળવી શકીએ તેમ છીએ, [illegible] આપણી [illegible] પાસે કરતી શકીએ તેમ [illegible] તેવા થઈ શકીએ તેમ [illegible]

[illegible] માટીના [illegible] [illegible] આપણે માટીનાં [illegible] આપણી [illegible] [illegible]

તમે બાળકોના [illegible] તમે નિર્ભય તથા [illegible] વિચાર [illegible] કરશો તો તમારા

મોહક વિચારનો પ્રસાર કરે છે અને પોતે ક્યાં પહોંચી કામ સિદ્ધ કરવાને શક્તિમાન છે એની શ્રદ્ધા તે બીજાઓમાં ઉત્પન્ન કરે છે. જેમ જેમ સમય જતો જાય છે તેમ તેમ તેના પોતાના વિચારની શક્તિ નીપજે વધે, પરંતુ તેનો પરિચય પરાયણતાર કરે મનુષ્યોના વિચારની શક્તિનો તેને ઠેકો મળે છે. તેના મિત્રો અને ઓળખીતાઓ તે બીજા પ્રેમ કરવાને શક્તિમાન છે એમ વારંવાર કહેતાં જણાય છે અને ઉત્તરોત્તર તેને અધિક સ્વેચ્છાએથી વિજય પ્રાપ્ત કરવાને સર્વ બનાવે છે. તેની મંજીલ્તા, ખાત્રી, શ્રદ્ધા અને શક્તિ તેની સફળતાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વૃદ્ધિગત થાય છે. જેવી રીતે જંગલી હનિયનો માલ્યા કરતા કે જે જે શત્રુઓને તેઓ જીતતા હતા તેમની શક્તિ તેમને પ્રાપ્ત થતી હતી, તેવી રીતે વસ્તુતઃ યુદ્ધ, રાજકારણ, વ્યાપાર, નીતિયોગ, વિજ્ઞાન અથવા કલામાં મળેલા પ્રત્યેક વિજય વિજેતાને કાં કરવા માટે વિજેતાની શક્તિમાં વધારો કરે છે.

જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તે એટલી દૃઢતાથી નિશ્ચય અને એટલા મજબૂત કરાવવી જાય પછી કે જ્યાં સુધી તે સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જમીનની કોઈપણ વસ્તુ તમારા હાથમાંથી તે ઝોલવી ન શકે.

ઉત્સાહની ખાત્રી, શક્તિનો પ્રયોગ, આત્મશ્રદ્ધા, સફળતા એ અમારા ઉદ્દેશ્ય ને શાસ્ત્ર એવા જન્મસિદ્ધ હક્ક છે, એનો દાવો કરવાને મનોદૃઢ, એ મનુષ્યને સુખી બનાવશે અને તેની શક્તિઓને સતેજ કરશે અન્ય પક્ષે શક્તિ નથી અને શ્રદ્ધાશૂન્યતા મનુષ્યની શક્તિઓને મંદ કરી નાખશે.

શ્રદ્ધા એ માનસિક મનનો નેગેટિવ છે. તે બીજી બધી શક્તિઓને અમાપ્ત કામ કરવા અર્પણ કરે છે. જ્યાં સુધી શ્રદ્ધા નેગેટિવ પણે હોય ત્યાં સુધી માનસિક મેળ થોડો છે.

ન હોય, જો તમારામાં સાહસ કરવાનો જુસ્સો ન હોય, જો તમારામાં દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તો તમે કદિ પણ મહત્કાર્ય સિદ્ધ કરશો નહિ.

એક માણસની શ્રદ્ધા દ્વારાજ તેની શક્તિની તુલના કરી શકાય છે, કેમકે નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતા ઉંચે ચઢી શકતું નથી.

મહત્ત્વાકાંક્ષા-એટલે કે મનુષ્યનો ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉત્કટ હેતુ-તેમાંથીજ શક્તિને જન્મ મળે છે.

કાર્યનો નિવાસ પ્રથમ વિચારમાં આવવોજ જોઇએ, અન્યથા તે કદિ પણ પ્રત્યક્ષ થશે નહિ. અને તેટલા માટે જે કાર્ય આપણે કરવા માગતા હોઇએ તે વિષે દૃઢ, મજબૂત વિચાર કરવો એ પ્રથમ પ્રારંભિક પગલું છે. મક્કમપૂર્વક જન્મેલો વિચાર મંદ પરિણામજ નિપજાવે છે. વિચાર મજબૂત હોવો જોઇએ, અન્યથા કાર્યસિદ્ધિ યથાવત્ થશે નહિ.

જગતના સમસ્ત મહાન માણસોનું મૂળ એવી મજબૂત ઇચ્છા અને કલ્પનામાં રહેલું છે. જેને [illegible] નિરાશા અને નિરુત્સાહ વચ્ચે [illegible] પડતા [illegible] જ્યાંનુંના દર્શિત વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થઇ [illegible] અને [illegible] અને સ્વેચ્છાથી આત્મસમર્પણ [illegible]

"તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમને પ્રાપ્ત થશે." [illegible] મનુષ્યને [illegible] વિષે તમારી [illegible] પ્રાપ્ત થશે.

[illegible]

ન હોય, જો તમારામાં સાહસ કરવાનો જુસ્સો ન હોય, જો તમ[illegible] રામ દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તો તમે કદિ પણ [illegible] કરશો નહિ.

એક માણસની શ્રદ્ધા દ્વારાજ તેની શક્તિની તુલના કરી શકા[illegible] છે. કેમકે નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતાં ઉંચે ચઢી શકતું નથી.

મહત્ત્વાકાંક્ષા-એટલે કે મનુષ્યનો ઉચ્ચ આદર્શ અને [illegible] હેતુ-તેમાંથીજ શક્તિને જન્મ મળે છે.

કાર્યનો નિવાસ પ્રથમ વિચારમાં આવવોજ જોઇએ, અન્યથા તે કદિ પણ પ્રત્યક્ષ થશે નહિ. અને તેટલા માટે જે કાંઇ જાણે કરવા માગતા હોઇએ તે વિષે દૃઢ, મજબૂત વિચાર કરવો એ[illegible] પ્રારંભિક પગલું છે. મંદતાપૂર્વક જન્મેલો વિચાર મંદ પરિણામ નિપજાવે છે. વિચાર મજબૂત હોવો જોઇએ, અન્યથા [illegible] યથાવત્ થશે નહિ.

જગતના સમસ્ત મહાનમાં મહાન કાર્યોનું મૂળ એવી [illegible] કલ્પના અને કલ્પનામાં હતું કે જેને કેટલોક સમય નિરાશા અને નિ[illegible] તોફાન વચ્ચે ઝઝૂમવા પડતા હતા પણ જ્યાંસુધી ઇચ્છિત વાતુ [illegible] થઈ ન જાય ત્યાંસુધી તે કલ્પના અને કલ્પના દૃઢ રહી અને સ્વેચ્છાએ [illegible] આપવા [illegible]

તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમને પ્રાપ્ત થશે. [illegible] તરીકે તેની તુલના [illegible] પેઢી મહાવરા [illegible] મનુષ્યને પાળવું જોઇએ છે.

[illegible] તમારી [illegible] તમને પ્રાપ્ત થશે [illegible]

[illegible] આપણે તોયી આગળ પડતી રાખવી જોઇએ [illegible] પરંતુ આપણો હેતુ સિદ્ધ કરવાને માટે આપણે [illegible] ચિત્તે કાર્ય કરવું જોઇએ.

જેવી રીતે અનંત ઉષ્ણતા લોહાને પિગળાવી નાખે છે; તેવી રીતે વિદ્યુત્નું એકાગ્ર બળ સર્વ વસ્તુઓમાં કઠિનમાં કઠિન વસ્તુને ઓગાળી નાખે છે; તેવી રીતે એકાગ્ર સત્ય, અને અજેય ધૈર્ય સાધનો પ્રાપ્ત કરાવી આપે છે. અમાં મને કરેલું કામ કદિ વ્યર્થ સિદ્ધ થયું નથી.

[illegible] લોકોના ઉદ્યોગમાં [illegible], કાર્ય સામર્થ્ય નહિ હોવાથી તેઓ જીવનમાં પડતા દુઃખો ઉપાય રહ્યા કરે છે. તેમના નિશ્ચયો ઢીલા હોય છે, તેમના ઉદ્યોગમાં કાર્ય સરતું નથી અને તેમની [illegible] કાર્યક્રમમાં [illegible] નથી.

કદિ [illegible] ન [illegible] અને [illegible] ન [illegible], [illegible] [illegible] અને [illegible] માટે [illegible] [illegible] [illegible]

અહા રોકી નથી. લોકો પણ આવવના નાવવાથી પણ રહે છે; તેમાં સંતોષ કરતા રહે છે; તેથી મૂંઝાતા દિગ્ભ્રમાન થતા નથી.

જો જો કાર્યની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ, જે જે કાર્યને માટે આપણે ઉદ્યમ કરીએ છીએ, જે જે કાર્યનો વિચાર આપણે આગ્રહપૂર્વક આપણા મનમાં રાખીએ છીએ તે તે કાર્ય આપણે વિચારના ઘડાણ અને ઇચ્છાના પ્રભાવથી સિદ્ધ કરીએ છીએ. દુઃખથી નીકળવાના અજ્ઞાનના સંકલ્પની પેઠે દુઃખના વિચાર કરવાથી પણ આપણે આપણી જાતને દુઃખી અને પતિત બનાવી દઇએ છીએ. આપણે ઉંચા વિચાર કરવા જોઇએ. તેમ કરવાથી જ આપણે ઉન્નતતાની ઉચ્ચ ભૂમિકાને પ્રાપ્ત કરવાં. કાર્ય સિદ્ધ કરવાના દૃઢ નિશ્ચયવાળો મનુષ્ય સફળતાને પ્રાપ્ત કરતો નથી, પરંતુ તે સફળતારૂપજ હોય છે.

આત્મશ્રદ્ધા એ અહંકાર નથી પણ જ્ઞાન છે. આપ પરેના કામને માટે કોઇની સહિત આપણે બગાડીએ છીએ એવી પ્રતીતિમાંથી તે ઉત્પન્ન થાય છે. આપણી નબળી સંસ્કૃતિ એ આત્મશ્રદ્ધા વિસરજ અવલંબી રહેલી છે.

૬૮ આ જગતમાં મનુષ્યને અહંકારી ન થવાય એવા ભાવ સહિત આગળ વધવાનો સંકલ્પ કરે છે મનુષ્યીનાજ, શહાસીક મનુષ્યમાં આગળ વધવાની શક્તિ દેખી નથી. જ્યાં તે કરિ કાર્યાંવિત કરે છે ત્યાં તે કલ્પનાના સાગર છે, તેના કાર્યમાં જય હોતું નથી, તેના જ્ઞાનમાં નિશ્ચિતપણું હોતું નથી.

હું ધારું છું કે હું "કરાય" આ કાર્ય કરી શકીશ, અથવા હું આ કાર્ય કરવાનો "સંકલ્પ કરીશ" એમ કહેનાર મનુષ્ય, અને હું "બનાવું છું" કે હું આ કામ કરી શકીશ અને હું આ કાર્ય "અવશ્ય" કરીશ એમ કહેનાર અને પોતાનામાં કેટલી રહેલી,

અટકાવી ન શકાય એવી તથા ગમે તેવા સંકટને પડોંચી વળે એવી શક્તિની પ્રતીતિ કરનાર મનુષ્યની વચ્ચે ઘણો તફાવત છે.

આ અનિશ્ચય અને નિશ્ચય, અદ્રઢતા અને દ્રઢતા, ચંચલતા અને સ્થિરતા, 'હું આ કાર્ય કરવાની આશા રાખું છું' અને 'હું આ કાર્ય કરીશ' એની વચ્ચે જે તફાવત રહેલો છે તે, નિર્બળતા અને શક્તિ તથા સાધારણ શક્તિ અને ઉત્તમ શક્તિ વચ્ચે રહેલા ભેદની બરાબર છે.

કાર્ય સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર માણસે પ્રચંડ બળથી કાર્યારંભ કરવો જોઇએ અને સામે આવતા વિઘ્નોને હઠાવવાની શક્તિ હમેશાં પ્રાપ્ત કરતા જવું જોઇએ. પ્રત્યેક વિઘ્નનો સમય બળથી અને અચકાયા વિના પ્રતિકાર કરવો જોઇએ. આ કાર્ય તે ડગમગતા શંકાશીલ અને અસ્થિર મનથી સિદ્ધ કરી શકશે નહિ.

જે કાર્ય બીજાઓને અશક્ય અથવા અતિ કઠિન જણાય તે કાર્ય પોતે કરી શકે છે એમ એક માણસ દ્રઢતાપૂર્વક માને એ ઘટના જણાવે છે કે તેનામાં કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે તેને હાથ ધરેલું કામ પાર પાડવાનું બળ આપે છે.

શ્રદ્ધા એ મનુષ્યને અનંતની સાથે જોડે છે અને માણસ જ્યારે પરમાત્માની એટલો નિષ્ઠ બને કે તેને સદા સર્વદા પરમાત્માની હાજરીની પ્રતીતિ થયા કરે ત્યારેજ તે અસામાન્ય શક્તિ પ્રદર્શિત કરી શકે છે.

આત્મશ્રદ્ધાથી મનુષ્યની શક્તિમાં જેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તેટલી વૃદ્ધિ કોઇ પણ વસ્તુથી થતી નથી. આત્મશ્રદ્ધાથી એકજ કામ કરનાર સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, જ્યારે તેના વિના દરેક કામ કરનાર માણસને પણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રદ્ધા ભવિષ્યોપર ભરોસો કરે છે, તેથી તેની દ્રષ્ટિમર્યાદા વિશાળ હોય છે. બીજાઓ જે વસ્તુને જોઇ શકતા નથી તે વસ્તુ શ્રદ્ધા

વાળો મનુષ્યને દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

પ્રચંડ આત્મશ્રદ્ધાની નિર્બળી કાયમની શક્તિને લીધેજ કોલમ્બસ સ્પેનિશ પ્રધાનમંડળના ઉપહાસો અને આરોપો સહન કરવાને શક્તિમાન થયો હતો. જ્યારે તેના ખલાસીઓએ બળવો કર્યો હતો અને જ્યારે તે એક અજ્ઞાત સમુદ્રમાં એક નાના વહાણમાં તેમની દયાપર જીવતો હતો ત્યારે આત્મશ્રદ્ધાએ તેને ટકાવી રાખ્યો હતો; અને આત્મશ્રદ્ધાને લીધેજ તે દૃઢતાપૂર્વક પોતાના ઉદ્દેશને વળગી રહેવાને તથા ઇંગ્લેંડ પોતાના રોજનીશીમાં "અહીં અને પશ્ચિમ તરફ ઉંડાણ, કે જે અમારો માર્ગ છે" એવી નોંધ કરવા શક્તિમાન થયો હતો.

ડેમોસ્થેનિસ નામના તોફાની વેગવાળા દરિયાને જ્યારે દરિયાના મધ્ય ભાગમાં પ્રવાસ કરતા ત્યારે તેને કિનારાના ઘોંઘાટ સાંભળવા મળતા. પરંતુ આત્મશ્રદ્ધાને લીધે તેમની કારકીર્દિ [illegible] અને નિર્ભય પ્રયત્ન [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

અશક્ય માનતા હતા એવી હજારો કુતરો આત્મશ્રદ્ધાથી પ્રાપ્ત કર્યું છે.

આત્મશ્રદ્ધાએ ચમત્કારિક કાર્યો કર્યાં છે. એને લીધે શોધકો અને અન્વેષણકર્તાઓ એવા દુઃખો અને અંકરોનો વચ્ચે પોતાનું કાર્ય ચાલુ રાખવાને શક્તિમાન થયા છે કે જેથી અન્યથા તેઓ સંપૂર્ણતઃ હતાશ થઇ ગયા હોત. એનાથી અસંખ્ય વીર પુરુષો મહાન કાર્યો સિદ્ધ થયા ત્યાં સુધી પોતાનાં કામોને વળગી રહ્યા છે.

આપણે આપણી જાતને હલકી માનીએ તોજ આપણે હલકી બને છે. આપણે જો આમ આપણી દિલ્લગીને વધારે સારી રીતે સમજીએ તો આપણે પણ સર્વ વીર પુરુષોની પેઠે આત્મશ્રદ્ધા પ્રાપ્ત કર્યા વિના રહીએ નહિ. આપણે આપણી જાતને ક્ષુદ્ર માનવી અટકી ગઇ ઉચ્ચ વિચારો ધારણ કરીએ તો આપણે પણ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જઇએ એ નિશ્ચય વાત છે.

પણ લોકો પોતાની જાતને હલકી માનવાથી જોડાઇ રહે છે [illegible] પોતાના સંકુચિત વિચારથી, [illegible] અવસ્થાના [illegible] વિશેષ [illegible] જગતમાં એવી કોઇ પણ [illegible] નથી કે જે એક માણસ જ્યારે પોતાને અમુક કાર્ય કરવાને અશક્ત માનતો હોય ત્યારે તેને એ કાર્ય કરવામાં સહાય કરે. [illegible]

[illegible]

[illegible] જોઇએ, એમ જ્યારે [illegible] માનવાને માટે [illegible] છે. [illegible] જોઇએ તે [illegible]

[illegible] માનવાદાર છે એમ માનવું એજ મોટામાં મોટી અસંતુષ્ટિ થઇ પડ્યું છે. પરંતુ વાસ્તવમાં મનુષ્યની આકાંક્ષાઓ તેનામાં એ વસ્તુ-સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ હોવાના ચિહ્નરૂપ છે અને આત્મામાં રહેલી દિવ્ય શક્તિના ઉદ્ગારરૂપ છે. કાંઇક અધિક લાગ, કાંઇક ઉચ્ચતર કાર્યો કરવાની વૃત્તિઓ એ ખરેખર મનુષ્યને આગળ વધારનારી મૂળ વસ્તુઓ છે.

મનુષ્યમાં જ્યાંસુધી આત્મશ્રદ્ધા જન્મ પામતી નથી; ત્યાં સુધી તે પોતાના ઉચ્ચતર, શ્રેષ્ઠતર સ્વરૂપની ઝાંખી કરતો નથી; ત્યાં સુધી તેની ઇચ્છા અને [illegible] તે તેના મનમાં રહી રહેવા. આદર્શને પ્રાપ્ત કરવાની તેની [illegible] છે એવી તેને પ્રતીતિ થતી નથી; [illegible] તે [illegible] અથવા [illegible] [illegible] [illegible]

પ્રાપ્ત થાય છે. જે પરંતુ તમને તુમેશાં [illegible] કરી [illegible] તેજ તમને પ્રાપ્ત થાય છે.

[illegible]

આપણાં જીવન આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષાના લક્ષ્ય પર્યંત એક વિકસે
વૃક્ષ સમાન બની રહે છે.

જો આપણામાં પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે આપણાં સમસ્ત
દુઃખો નિવૃત્ત કરી શકીએ અને બની શકતાં વિશેષમાં વિશેષ કાર્યો
સિદ્ધ કરી શકીએ.

શ્રદ્ધા કદિપણ નિષ્ફળ થતી નથી. તે ચમત્કારિક કાર્યો કરે છે.
તે સર્વ મર્યાદાઓની અવગણના જુએ છે; સર્વ સંકુચિતતાઓની પાર
નીકળી જાય છે. સમસ્ત વિઘ્નોને વીંધી નાખે છે અને અદ્રશ્યને જુએ છે.

શંકા અને ભીતિ, નીચતા અને કાયરતા આપણને હલકી અને
સાધારણ સ્થિતિમાં રાખે છે જ્યારે આપણે દિવ્ય કાર્યો કરવાની ઇચ્છા
ધરાવતા હોઈએ ત્યારે આપણે શંકા આદિને ત્યજી સુરક્ષક કાર્યો
કરીએ છીએ.

જો આપણામાં પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે હાલમાં પ્રગટ
પ્રતિ જોઈતાં ગતિવાળા પ્રયત્ન કરીએ છીએ તથા અનંતરાની વિશેષ
ગતિવાળા પ્રયત્ન કરીએ.

[illegible] જ્યારે [illegible] માનવ પ્રાણી અહીં
શ્રદ્ધા [illegible] આ [illegible] જગતમાં [illegible]
[illegible] અદૃશ્ય થઈ જશે

પ્રકરણ ૧૧ મું—માનસિક દ્રઢીકરણ અને પ્રકટ પ્રેરણા.

"પોતાનાથી જે અધૂરૂં કિંમત અને નિશ્ચયપૂર્વક કરાવ્યું ? કે 'હું પુ: જે હું કરી શકું તે મારે કરવું જોઇએ: જે મારે કરવું જોઇએ તે હું કરી શકું પુ: જે હું કરી શકું છું અને જે મારે કરવું જોઇએ તે પ્રભુ કૃપાથી હું કરીશ.' તે મારૂંસ્વર્ગ રોપ કરો."

"મેં મારા ઇશ્વરને વચન આપ્યું છે કે હું એ કામ કરીશ"

૧૮૬૨ ના સપ્ટેમ્બરની ૨૨ મી તારીખે જ્યારે લિંકને વચન પતાવ્યો દરેકે અહીં પાછાને નિશ્ચય કર્યો અને પોતાનો રોજનીશીમાં "મેં મારા ઇશ્વરને વચન આપ્યું છે કે હું એ કામ કરીશ" એ ઝંઝોર પ્રતિજ્ઞા નોંધી ત્યારે તેને કેટલું પ્રબળ સહાયક બળ મેળવ્યું હશે તેનો આપણે માત્ર કાલ્પનિક ખ્યાલ કરી શકીએ છીએ ?

અધૂરાં પૂરાં નોંધી શકાય, અનિશ્ચિત અને વચન [illegible] સાવચેતીનો તેમ, વચન પ્રસંગ [illegible] અને તેવા [illegible] નિશ્ચયપૂર્વક આગળ અદકવા હતા. પરંતુ વચન તેમણે પોતાનાં [illegible] પર મૂકી નાખવાનો અને આ મહત્ત્વ [illegible] નીતિ [illegible] અર્પણ કરવાનો ગંભીરતાપૂર્વક નિશ્ચય કર્યો.

[illegible] આર્ય-સંસ્કૃતિ [illegible] નાંખી [illegible] કરતો [illegible] પછી [illegible] ખોટાઈ [illegible] મળી [illegible] ગયો [illegible] ગયો [illegible] ગયો

[illegible] તમારી [illegible] જે કાર્યને [illegible] તે કાર્ય [illegible] કરશો. એમ કહેશો નહિ કે "હું [illegible] સહન [illegible] કરીશ." એમ કહેજો કે "હું [illegible] કાજ [illegible] મારો જન્મસિદ્ધ હક છે." એમ કહેશો નહિ કે તમે નિરાશ, દુઃખી થવાના છો. તમારા મનમાં કહેજો કે "મારો [illegible] મારી સુખી કરવાનો [illegible] રાખવામાં આવ્યો છે [illegible] સુખ [illegible] માટે [illegible] કરવામાં આવ્યો છે [illegible] હું સુખી છું."

[illegible]

અનુસરણ કરવાથી અદ્ભુત રીતે તેની આત્મશ્રદ્ધા વધી અને અલ્પ સમયમાં તેનું લાગ્યાળપણું અને બીકણ નિવૃત્ત થઇ ગયાં.

પ્રબુદ્ધ આત્મપ્રેરણા કે જે માત્ર માનસિક દૃઢીકરણનો વિસ્તાર છે તે આત્મવિકાસને મદદ કરનારી મહાનમાં મહાન વસ્તુઓ પૈકી એક છે. એકજ બાબતનો મનમાં વિચાર કરવાથી અર્ધજાગૃત આત્માની સુષુપ્ત બળો જાગે તે કરતાં આ પ્રકારની સૂચના-ગોઠવણી જોર સાથે બળપૂર્વક, આતુરતાપૂર્વક વાત કરવી તે-વિશેષ અસરકારક રીતે તેમને જાગૃત કરે છે. આપણે કોઇ કામ કરવાનો આપણા મનમાં જોર અને દૃઢતાપૂર્વક નિશ્ચય કર્યો હોય તો તેથી આપણને કેટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે આપણે સર્વે જાણીએ છીએ. આ બાબ આપણા અર્ધજાગૃત આત્માની સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરવાના ઉપાયના જીવંત સ્વરૂપો છે. આ સુષુપ્ત શક્તિઓને જો ઓળખવામાં આવે અને તેમનો વિકાસ કરવામાં આવે તો તેઓ ચમત્કારિક કામો કરશે.

મોટેથી બોલેલા શબ્દોમાં એવું સામર્થ્ય હોય છે કે જે નેત્ર શબ્દો મનમાં બોલવાથી પ્રાપ્ત થતું નથી. વિચાર કરવાથી-ખાસ કરીને જ્યારે આપણે કોઇ વિચાર કરતા, મનમ ગીત મનને એકાગ્ર કરવાં શીખેલા હોતા નથી ત્યારે-આપણામાંની જે સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થતી નથી તે દૃઢીકરણ મોટેથી બોલેલા શબ્દોથી જાગૃત થાય છે. જેથી રોજ અમુક શબ્દોનું મનન વિચાર કરવાથી અમુક વિષય જે અનર્થ થાય છે તે કરતાં તે શબ્દો બોલેલા હોય તેવા વધવાથી વિશેષ અસર થાય છે તેવી રીતે મોટેથી શબ્દો અમુક ઉપર વિશેષ રહ્યાથી અસર કરે છે. પ્રાર્થનામાં પણ જોવાથી અને તે વિષે બોલવાથી તે વિષે વિચાર કરતા કરતા અમુક ઉપર વિશેષ રહ્યાથી અસર થાય છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] પણ [illegible] ગયો છે. એ [illegible] [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

માણસની સાથે–વાત કરતા હો તેવી રીતે તમારી સાથે વાત કરો. તમારામાં નવીન બળ દાખલ કરો, નવીન શક્તિ દાખલ કરો. તમારી જાતને સુદૃઢ બનાવો.

જો તમે સહૃદયતાપૂર્વક, બળપૂર્વક અને આદરપૂર્વક તમારી જાત સાથે વાત કરશો તો તમે તમારી કિંમત, તમારી શ્રદ્ધા અને તમારા વિચારો અમલમાં મૂકવાની તમારી શક્તિ કેટલી વૃદ્ધિ કરી શકો છો તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

આગ પરિચયનો એક માણસ પોતાની તરુણાવસ્થામાં એટલો શરમાળ હતો કે તે પોતાના પરિચયના કોઈ માણસનું મિત્ર ટાળવાને માટે સડકની એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ચાલ્યો જતો. જેને તે વારંવાર જોતો ન હોય એવો કોઈ માણસ જો દૈવયોગે તેની સાથે બોલતો તો એ ગભરાઇ જતો. તે નિરંતર પોતાની જાતને દબડો માનતો અને પોતાની શક્તિને ઉતરતી કોટિની માનતો. પરંતુ એ પ્રાચિન્ય [illegible] માણસ એવો જોમો છે કે જેણે ઉત્તમ શક્તિને તેના જેટલી દબડી ન તી દેવી છતાં પ્રકટ સ્વરૂપે [illegible] કે આજે [illegible] એક [illegible] [illegible] [illegible]

જાતની ઓછી કિંમત ગણીએ છીએ-આપણી જાતને દુર્બળ વત્ ગણીએ છીએ, કારણકે આપણામાં રહેલા વિશ્વશક્તિવર્ધક મનુષ્યને આપણે જોતા નથી.

મનુષ્યના બહિરંગમાં તેના અંતરંગને ઉત્તેજિત અને હિત કરવાની-તેનું અર્ધજાગૃત મગજ કે જ્યાં સમસ્ત શક્તિઓ અને શક્તિઓ રહેલી હોય છે તેને જાગૃત કરવાની-અદ્ભુત હોય છે. તેને આશ્ચર્યચકિત કરી નાખે એવી શક્તિઓ, જેમ કદિ સ્વપ્નમાં પણ કલ્પના ન હોય એવી શક્તિઓ, જો અમલમાં મૂકાતા તેના જીવનને ફેરવી નાખે એવી શક્તિઓ આત્માના ઉંડા ભાગમાં રહેલી હોય છે.

ઘણા લોકો આ સુષુપ્ત બળો કે જે તેમની સેવા કરવાને રહ્યાં હોય છે તેના ઘણા નાના ભાગનો ઉપયોગ કરે છે લોકોની શક્તિઓનું ઢાંકણું તેમના જીવનની એકાદ આપત્તિ સંકટથી ખુલી જાય છે તે પૂર્વે તેઓ પચાસ વર્ષ પસાર કરે હોય છે; અને ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિઓની કદિ પણ કર્યા વિનાજ મૃત્યુ પામે છે.

ઘણા કુટુંબો કે જ્યાંને પોતાની માલિકીની જમિન રૂપિયાના ખનાજ પદાર્થો અથવા તેલ ધરાવતા હતા તે તેઓ વેચવું કરી કે કંપનીમાં નહી કંપનીમાં શેરોનો પલટાર કરતા હતા. માણસો જ્યારે પોતાના આત્માને તેમાં કદિ પણ શોધી કાઢેલી અને કદિ પણ ઉપયોગમાં નહિ લીધેલી કેવી મહાન શક્તિ ધરાવતા હતા ત્યારે તેઓ મનુષ્યિક દરિદ્રનામ અને નિર્બળ સ્થામાં મરણ પામ્યા છે.

જેવી રીતે કેટલાક ખેડૂતો કોઈ સંપત્તિ ધરાવતા રહ્યા વગર મરણ પામ્યા છે તેવા રીતે ઘણા લોકો પોતાના આ

રહેલી અતિ કિંમતી બાજીને કદિ પણ ખોયા વિના ગરીબ સ્થિતિમાંજ મૃત્યુ પામે છે.

આપણા સંબંધમાં સંતાપની વાત લઇએ છે કે આપણે આપણામાં રહેલી મહા શક્તિને-આપણા ફિચનર, વિશેષ સત્યશાળી સ્વરૂપને-પૂરતા બળથી નિમંત્રિત કરતા નથી. આપણે અત્યંત નીરિનાથી, અત્યંત સંકોચથી માગણી કરીએ છીએ.

તમને જે વસ્તુની ઇચ્છા હોય તેનું માનસિક દૃઢીકરણ કરો એટલે તે તમારા જીવનમાં પ્રાદુર્ભૂત થશે. તેનું સદ્ભાવપૂર્વક, પરમ વિશ્વાસપૂર્વક, લેશ પણ શંકા વિના માનસિક દૃઢીકરણ કરો.

જે વસ્તુઓની તમને અપેક્ષા હોય, જે ગુણો તમે મેળવવા ઝંખતા હો તે તમારી પાસે છેજ એમ દૃઢતાપૂર્વક જાણો. તમારા મનજને તમારા ઇચ્છિત તરફ વાળો; તેને દૃઢતા અને આગ્રહપૂર્વક તે તરફજ રાખો; કારણકે આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાં સંગઠક્તિ હોય છે. સાશંક, ચંચળ, નિષેધાત્મક મનજ કાંઇ પણ ઉત્પન્ન કરતું નથી. અવ્યાકુલ નિશ્ચયાત્મક સૂચનાઓથી મનને દૃઢ કરો; ખરાબ વસ્તુઓની સામે જુઓ નહિ, પરંતુ સારી વસ્તુઓના સૌંદર્યની સ્તુતિ ગાઓ.

સેન્ટ બિલ્હનન કહે છે કે "હું પોતેજ સદ્ભાગ્ય છું."

આપણે જેવા બનવા માગીએ છીએ અથવા જે કાર્ય કરવા માગીએ છીએ તેનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ આપણે છીએ; જે સારી વસ્તુઓની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ તે આપણી પાસે છે.

આપણે સર્વ સદ્ગુણો ધરાવીએ છીએ એમ નહિ, પરંતુ આપણે પોતેજ સર્વ સદ્ગુણો છીએ, એવું વલણ ધારણ કરવાથી અને તેની સાથે વારંવાર "હું પોતે સદ્ભાગ્ય

છું; હું પોતે સારૂં નસીબ છું; હું પોતે વિશ્વને [illegible] કરનાર અને નિભાવનાર મહા તત્ત્વનો અંશ છું, [illegible] મારૂં સત્ય દિવ્ય સ્વરૂપ અને મારા પિતા એક છે. [illegible] ઓમ દ્રઢતાપૂર્વક જણાવવાથી જગતના કામ કરનારાઓના જીવન કેટલાં વિકસિત થઇ જાય તેની જો માત્ર અંશે પ્રતીતિ પણ કરી શકતા હોઇએ તો કેવું સારૂં !

પ્રકરણ ૧૨ મું—વિનાશક અને વિધાયક સૂચના.

"અપરાધીઓ પ્રથમ પોતાના જનમા અપરાધી બને છે. ગુન્હાનું કર્મ એ તો માત્ર તેમણે પોતાના જનમા જે ગુન્હો પહેલીવાર શીખી મૂક્યો હોય તેનો સાક્ષીરૂપ અભિનય છે."

એક માણસ કેદી કે જેણે ખૂનથી સંરક્ષાન જિલ્લ જિલ્લ કારાગૃહોના પગથિયાં ઘસી અતીત કર્યા હતા તેણે કહ્યું હતું કે "સમેત નિર્દોષ અને કોઈ પણ અપરાધી જનવાને કેદ પણ વિચાર ન હતો. પણ બાલ્યકાલ જે કાર્ય અકસ્માત લાગતા તે કરવાં; મને દયાજાગ્રિત શોખ હતા અને હું જ્યારે એકદમ શાંત મનુષ્યના પર પાસેથી જતો ત્યારે રાત્રે તે સ્વપ્ન પ્રવેશ કરવાના જિલ્લ જિલ્લ રીતે વિચાર કર્યા વિના હું નહીં રહેતા વધિક એક મે કરેલાઓનો સ્વપ્ન કર્યે જ્યારે સર્વ માણસ ઊંઘતા શાંત ત્યારે ઓરડા ઓરડે ફરવાના અને કાનને પણ બંધ કર્યા વિના ઘણાં નીકળી આવવાના હું મહ્ય અભિલાષ લતા કેટલી વાર હું આ પ્રમાણે કરતા તહલી વાર મે જાણે કોઈ અદ્ભુત કાર્ય કર્યું ન હોય તેમ મારા હૃદયમાં વિજયભાવના ઉત્પન્ન થતી ! કંઈ અમલનરેલા કાર્ય કરવાની મારી

વૃત્તિ તૃપ્ત કરવા માટે હું જેટલી ચોરી કરતો તેટલી ચોરેલી વસ્તુની કિંમતને માટે હું ચોરી કરતો નહિ. અને જ્યાં સુધી ચોરીનું કામ એ મારા જીવનનું અંગ બની ગયું નહિ ત્યાં સુધી જ્યારે હું પૂર્વયોજિત ચિંતિત કાર્ય કરતો ત્યારે હું બાગ્યેજ તેને માની શકતો. જ્યારે મને પ્રથમ વાર પકડવામાં આવ્યો ત્યારે હું અપરાધી બની ગઈશ એ મને શક્ય લાગ્યું ન હતું!"

મનમાં ખરાબ વિચાર ધારણ કરવો કેટલો ભયંકર છે તે આ દ્વારા પ્રતીત થાય છે. તે વિચાર આપણું અંગ બનવા માંડે છે અને આપણને ખબર પડે ને પૂર્વે આપણે આપણા વિચાર સદૃશ બની જઈએ છીએ.

ધંધાદારી ચોરો જણાવે છે કે તેઓ પતિત થયા તે પૂર્વે વર્ષોના વર્ષો સુધી તેઓ સર્વ પ્રકારની ચોરીઓ પોતાના મનમાં કરતા હતા. તેઓ લોકોના ઘરોમાં પ્રવેશ કરવાની અને પકડાયા વિના પોતાનો હેતુ પાર પાડવાની દિશામાં વિષે વિચાર કરતા.

તેઓ એટલા [illegible] સુધી અવનવ વિષે વિચાર કર્યા કરતા કે તમને ખબર પડે ને પૂર્વે તેઓ પ્રત્યક્ષ અપરાધ કરતા! જ્યાં સુધી [illegible] વિચાર તેમના [illegible] મિશ્રિત થઈ જતો [illegible] તેઓ [illegible] વિચાર [illegible] મનમાં ધારણ કરતા અને અંતે તેઓ [illegible] અપરાધિક થઈ જતા! [illegible] મનુષ્યો [illegible] વિચાર કરવા માંડયો ત્યારે [illegible] અપરાધ [illegible] તેમને [illegible] ન [illegible] પરંતુ તેમના મનમાં [illegible] અપરાધ [illegible] સૂચનાએ–છેવટે પોતાનો [illegible] કબૂલ કરતું

[illegible] જીવનોની કેટલી [illegible] ! શેઠો પોતાના નોકરો

અથવા બીજા માણસો વિષે સંકુચિત વિચારો ધારણ કરે તેની કેટલી ખરાબ અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

અહંકાર એટલો અપમાનિક છે એવી સંકુચિત માણસોએ ધારણ કરેલી દોષાથી અપમાનિત બન્યા છે. સંકુચિત વિચાર પ્રથમ તો બીજા જીવોને માટે અપમાનિકતાની લાગણી ઉત્પન્ન કરે તેના અનર્થ ઉદ્ભવે છે. અને પછી ધીમે ધીમે તે પોતાનો જડ ઘાલે છે. પછી સંકુચિતપણાં સામા માણસને એમજ લાગે છે કે મારું નામ તો ગમ-ધુંજ, તો પછી તેવું કામ પણ શા માટે ન કરવું! મારે જ્યા સુધી તમારી પાસે ચોક્કસ પ્રમાણ ન દોષ ત્યા સુધી અન્યના સંબંધમાં શંકા ધારણ કરવી એ બરોબર ખૂબ કામ છે. બીજા માણસનું મન તો પવિત્ર છે. તમારા કંગાલ વિચારો અને સંકુચિત વિચારો સહિત તે પર આક્રમણ કરવાનો તમને કશો પણ હક નથી. જેમ તમે વિશેષ કાળા પાપો અને ગુન્હાઓ વિષે વિચાર કરવાનું પસંદ કરો નહિ, તેમ તમારે અન્ય માણસ અપમાનિત છે એવા વિચારો પણ નજર કરવા જોઈએ. શાસ્ત્રોના અનુસાર, દુષ્ટ વિચારોથી ઘણા માણસો નાશ પર્યંત કંગાલ અને દુઃખી, હતાશ અને કંગાલ બન્યા છે.

ઘણા માણસો જ્યા જ્યા જાય છે ત્યા ત્યા ભય, શંકા અને નિરાશાના વિચારો કરતા છે અને આ વિચારો એવા મનોભાવ ધારણ કરે છે કે જે મનના એવા વિચારો તેમને ન મળ્યા હોત તો સુખ, શ્રદ્ધાવાન અને સંકુચિતતાના વિચારોથી મુક્ત હોત.

પોતાનો આત્મા દુષ્ટ વિચારોથી મુક્ત કરવાથી અથવા બીજાના દુષ્ટ વિચારોથી તેને મુક્ત થવાથી માણસ કંગાલ રહેતા, દુઃખ અને નિરાશતાના ભોગ બને છે તેનું કારણ અનુભવ કરી શકે એમ છે?

એવો સમય આવશે કે જ્યારે આપણે ખોટા કરનાર અને ગુન્હેગારો પ્રત્યે પણ વિશેષ સહાનુભૂતિ ધરાવીશું; કારણકે

આજના અખબારો, અદાલતો કે જેલખાનાંના કુટુંબ વિષયક આંકડાઓ ઘણાં અત્યંત દુઃખદ અહેવાલ આપે છે. કોઈક વેળા પોતાના અધિકારીને ખોટી કારકુદીમાં પોતાના ઉપરી અધિકારી ચોરીની ખાતરી કરાવીને મહત્ત્વના અધિકારી, તેમજ મજૂરોની સાથે મિલકત અંગેના કે બેઈમાની કરી રહેવાની અને સાગ્રત પુરાવો જોવાનું પણ નહિં બની શકવાની કક્ષા સુધીના બની ગયા છે. તેમના સંબંધમાં નિરંતર થતી અપરાધ વિષયક સૂચનાઓ તેમના મનમાં એટલા બધા દીર્ઘ કાલ પર્યંત રહેતી કે તેઓ ખરાબ અપરાધી વૃત્તિવાળા બની જાય. જો તેમને કારાગૃહમાં પૂરવાને બદલે દેશના એક સુંદર ભાગમાં પર્વતો, સરોવરો, પુષ્પો, વૃક્ષો અને ઘાસની સુંદર પરિસ્થિતિવાળા એક ક્ષેત્રમાં રાખી શકાય અને તેમને ભાવાત્મક શિક્ષણ આપવામાં આવે તો ઘણા અપરાધીઓને સુધારી શકાય. પોતે કારાગૃહની પરિસ્થિતિથી તથા ચિંતા જગતથી, નિરોગી, સારી અસરોથી, પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સિદ્ધ કરવાના મોકાથી વિખૂટા પડયા છે એવી પ્રતીતિથી અપરાધીઓ હતાશ અને નિરાશ બની જાય છે અને તેમના મન અલ્પ સુખરૂપ તેમની આસપાસ નિરંતર થતી સૂચનાઓને અનુકૂળ બની જાય છે.

આપણે સૂચનાઓનીજ બનાવટ છીએ. આપણે વર્તમાનપત્રો અને મ્યુઝિયમો તેમજ આપણા તરફથી આવતા પ્રત્યેક મજૂરની પાસેથી સૂચનાઓજ મેળવીએ છીએ. વાતાવરણ સૂચનાઓથી ભરેલું છે. આપણું નિરંતર આપણી જાતને સૂચનાઓ આપીએ છીએ. પર્યાપ્ત હશે કે આપણું ચારિત્ર્ય ઘણે અંશે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સૂચનાઓથી ઘડાય છે.

એકાદ જુસ્સાદાર નાટક અથવા એકાદ જુસ્સાદાર મંત્રની આપણા ઉપર કેટલી અસર થાય છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાને મળી શકતી અત્યંત શોક-

નિઃશંક, ઘણા અપરાધીઓ જે સજા ભોગવે છે તે, જે અપરાધને માટે તેમને સજા થઇ તે કરવાને તેમને ઉત્તેજિત કરનારાં ભોગવવી જોઇએ.

બિભત્સ અને ખરાબ ચિત્ર અથવા વાર્તા આપણાં મનપર જે દુષ્ટ અસર કરે છે તે નહિ જૂસી શકાય એવી અને સેતાની હોય છે. તેના કરતાં વધારે ભયંકર રીતે બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જીવનના આદર્શોને ભ્રષ્ટ કરતી નથી અથવા પુરુષાત્વ અને ઔચિત્યના ધોરણને પતિત કરતી નથી.

પુષ્કળ મોજશોખ, નિરાશા અને નિષ્ફળતાનું કારણ હલકી કોટિના સાહિત્યમાં રહેલી અપવિત્રતાની સૂચના છે. હલકી કોટિની કલાની વસ્તુઓ પણ મનુષ્યોના મનપર ખરાબ અસર કરે છે. અશુદ્ધતાસૂચક ચિત્રો બનાવનાર ઘણા ચિત્રકારોએ પોતાનાં ચિત્રોમાં કાયદાના પ્રતિબંધની જેટલે નજીક જઇ શકાય તેટલે નજીક જઇ પુષ્કળ દ્રવ્ય મેળવ્યું છે અને મોટી નામના પ્રાપ્ત કરી છે.

અશુદ્ધતાની સૂચના સુદ્ધા મનમાં દાખલ થતા દીધાથી કેવી ભયંકર હાનિ થાય છે તે જો તરુણોના જાણવામાં આવે તો તેઓ કદિ પણ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરનારી પંક્તિઓથી ભરેલો ગ્રંથ વાંચે નહિ. તેઓ તે પુસ્તકો પ્રતિ દૃષ્ટિપાત ન કરે કે જે તેમના પાડોશીને બિભત્સપણાની નવી હદ તેટલે નજીક લઇ જાય છે. સુંદર, રસિક, આકર્ષક, સૂચક નામોના બિભત્સપણું વર્ણન કરવું એ તો માત્ર ચમત્કારનો નંગાર છે.

એકાદ નાટક અથવા પ્રથમ એકાંકી નાટકનું પાત્ર જોવાથી અગણિત મનપર કેવી ખરાબ, કુત્સિત, અનિષ્ટ અસર થાય છે તે અગણિત નર નારીઓ પોતે [illegible] આપણું મનમાં કેવી પરાક્રમ કરવાની, હિંમત બતાવવાની અને આત્મમાન આપવાની

[illegible] છે અને આજે આપણા સમાજમાં [illegible] અને [illegible] આવશ્યક વિધિ વિધાન કરીએ છીએ. આવશ્યક સમયે [illegible] સુધારા આવશ્યક [illegible] કરી પ્રગતિ આવકાર્ય છે તેનું આ એક સારું ઉદાહરણ છે.

આલાવરદાસી ઉત્સવ, વિવાહ, આનંદોત્સવ, આહાનાન, [illegible] આગ્રહોના વાતાવરણમાં [illegible] આવશ્યક માટે કેટલાં અવસરો [illegible] કરાવવું છે કે દરેકના [illegible] મેળાવડામાં [illegible] દોષ છે કે જે [illegible] પણ [illegible] નથી અને જે દરેકને [illegible] [illegible] કરે છે [illegible] [illegible] [illegible]

તરફથી પ્રેમની ઉત્પત્તિ થતી નથી; લોભ અને દુરાગ્રહવાળી પરિસ્થિતિમાં નિઃસ્વાર્થતા અગે સહાનુભૂતિ ઉત્પન્ન થતી નથી.

ડૉ. ઓલ્વા પૂર્ટર કે જેઓ બોસ્ટનમાં ફર્સ્ટ-મૂવમેન્ટ અને સ્વતંત્ર નેતા છે તેઓ દૃઢતાપૂર્વક માને છે કે સુવર્ણમાં ખાસ્તું ચારિત્ર્ય ઘડવાની શક્તિ રહેલી છે. તેઓ જણાવે છે "એક ઘડી સ્વેચ્છી અને બુદ્ધિપૂર્વક પ્રવૃત્તિવાળી બાળકોના સમૂહ દોષો નિવારી શકાય છે આ પ્રવૃત્તિ એ છે કે આપણા બાળકો જ્યારે સ્વાભાવિક નિદ્રાની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેમના પ્રત્યે મંગળ સૂચનાઓ કરવી.

મારી પ્રવૃત્તિ એ છે કે હું નિદ્રિત બાળકને ધીમા, નમ્ર અવાજે નીચે મુજબ કહું: 'હું તેને કહું છું કે 'હું તારી સાથે વાત કરવાનો છું અને મને આશા છે કે તું મારી વાત સાંભળશે, પરંતુ મારા શબ્દોથી તને વિક્ષેપ થશે નહિ અને તું જાગૃત થશે નહિ.' ત્યાર પછી હું આવશ્યક શબ્દો કહું છું અને વધારે બોલવાને બદલે ઘણીવાર તેનાં કુટુંબીઓ [illegible] મેં બાળકોની ખોટી ટેવો દૂર કરી છે અને [illegible] સુધારી છે. મેં [illegible] ટેવ વગેરે દૂર કરી [illegible]

[illegible] ઉત્પત્તિ છીએ. [illegible] સૂચનાની આવશ્યકતા [illegible] આત્મસૂચનાથી [illegible] આપણે એક [illegible] જીતી લઈ [illegible] પવિત્રતાની આત્મસૂચના બાળકોને વિરોધી સૂચનાનો શીઘ્ર નાશ કરી નાખે છે.

ન્યાય અને સત્યની આત્મસૂચના આપણી આસપાસના માણસોની અન્યાય અને અસત્યની સૂચનાને શીઘ્ર દૂરી કેંકે.

ડૉ૦ પૂરર્ડર કહ્યુંવે છે "રોગનિવારક સાધન અને ઉત્તિ-કાપક નૈતિક બળ તરીકે આત્મસૂચનાની પૂરતી પ્રશંસા આજદેજ કરી શકાશે. તેની સત્તા માન્ય કરે એવાં નિન્ન નિન્ન શારીરિક અને માનસિક દુઃખોની નામાવલિ સાંભી છે. આ અને બીજાં દુઃખોમાં, હેક્સપિયરના કહેવા પ્રમાણે, દર્દી પોતે પણ પોતાની સુશ્રૂષા કરી શકે છે. હતાશ અને દુઃખી માણસોને માટે આ કેવી આશાજનક વસ્તુ છે! જે માણસો પરિસ્થિતિના અથવા તેમની પોતાની મૂર્ખતાના ગુલામો છે તેમને માટે આ ઉદ્ધાર પામવાની કેવી સંધિ છે!"

આમાં આપણા ઉચ્ચતર સ્વરૂપ પાસે આપણા ખરા દરજ્જાની અને તદ્દન સાચ એવી માગણી આગ્રહપૂર્વક કરવાનુંજ માત્ર કામ કરવાનું હોય છે. આપણી એ માગણી એટલી પ્રબળ તથા અસરકારક હોવી જોઇએ કે તેથી આપણી ઉચ્ચતર પ્રકૃતિ જાગૃત થાય. જો આપણે આ રીતે માગણી કરીશું તો આપણામાં રહેલા દૈવી પુરુષની ઉભરાતી શક્તિ એકદમ આપણા શરીર અને મનમાં ઉભરાઇ ઉઠશે.

જે માણસ પોતાની અર્ધી જીંદગી સુધી માત્ર મનુષ્યના બોજા રૂપેજ રહ્યો હોય, માનવજાતિને બોજારૂપજ બની હોય તેવા માણસને પણ જો આપણે કોઇ ઉદાત્ત શ્રી અથવા મિત્રના તેમથી બદલાઇ ગયેલા અને મહાન કાર્યો કરતો જાણીએ તો આપણે ધારીશું કે આ પરિવર્તન-આ ચમત્કાર-તેની અંદરના નવા શક્તિને લીધે થયો છે. પરંતુ તમામ વખત શક્તિ તેની અંદરજ હતી અને તેને જાગૃત કરનારની રાહ જોઇ રહી હતી. જ્યારે ખરી સૂચના કરે-

વામાં આવે છે અને તે ભાર તથા બળપૂર્વક કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણામાં રહેલો પુરૂષ-આપણો અંતરાત્મા તેને અવશ્ય સ્વીકારી લે છે.

જે લોકો "કમનશીબ" હોય છે તેઓ સાધારણ રીતે તેમની પોતાની નિષેધાત્મક સૂચનાના ભોગ બનેલા હોય છે. જો તેઓ તેમને દાસ બનાવનાર નિષેધાત્મક, વિનાશક સૂચનાને બદલે કોઈ નિશ્ચયાત્મક, સર્જનાત્મક સૂચના કરી શકે તો તેઓ પરાજયને બદલે વિજયજ મેળવે.

કાર્વિને દર્શાવી આપ્યું છે કે પ્રત્યેક માનસિક સ્થિતિ શરીરમાં વ્યક્ત થાય છે અને તમે મનમાં જે વૃત્તિ ધારણ કરશો તે શરીરમાં પ્રાદુર્ભૂત થશે. દાખલા તરીકે ક્રોધ, એ ગરમ લાગે મુઠ્ઠી વાળવી, બાકરું અકડાવું, ઇત્યાદિ સ્વરૂપોમાં વ્યક્ત થાય છે અને કાર્યો કરીને જેમ એક માણસ પોતાની જાતને કુદ બનાવી શકે છે તેમ તે પ્રાર્થના કરતો હોય તેવી રીતે બેસીને ભક્તિ કરવાની ટેવ પાડી શકે છે.

કેટલાક માણસોની માનસિક રચના કેવી સારી હોય છે તેઓ નિરંતર સૂચના દ્વારા પોતાના મનને ઉત્તેજિત કરીને પોતાની જાતને હમેશા નવીન બળ અને નવીન શક્તિ આપે છે તથા તેનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ દિવ્ય શક્તિની ઓટના નિકટ રહે છે કે તેમ તેના બળનો ઉદય થાય છે અને તેઓ તેના મહાન દિવ્ય પ્રવાહમાં ગતિમાન થાય છે.

આપણામાં રહેલી કોઈક અનંતકાળી શક્તિ અથવા બળ પ્રત્યે સમર્પણ આપણે કરી શકીએ અને આત્મસમર્પિત થઇ જઇએ છીએ આ શક્તિ પ્રત્યે પ્રેમ, અથવા આપણાપર શ્રદ્ધા રાખનાર અથવા

કરશે. આપણાં કારાગૃહોમાંના ખરાબમાં ખરાબ અવસ્થાની અંદર પણ એક ઉચ્ચતર સ્વરૂપ રહેલું છે કે જે કોઇક દિવસ-કોઇક સમયે તેનો ઉદ્ધાર કરશે અને તેને યોગ્ય સ્થાન અપાવશે. તેનામાં રહેલો પરમેશ્વરજ અને વિજયવંત થશે. પ્રત્યેક માનવપ્રાણી કોઇક સમયે કોઇક સ્થાને પરમાત્માની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરશેજ. રાજાનું પ્રત્યેક સંતાન અંતે તેના રાજ્યનો વારસો મેળવશેજ.

આપણી સાથે આવે છે અને સમય પણ આવે છે; સરકારના પ્રત્યેક મેળાવડામાં અને પ્રત્યેક મેજબાનીમાં તેની હાજરી હોય છે; પ્રત્યેક ટેબલ આગળ તેનું એક આસન હોય છે.

ચિંતાની કેટલી અનિવાર્યતાને પાયમાલી અને હાનિ થઇ છે તેનું અનુમાન કોઇ પણ મનુષ્ય બુદ્ધિથી થઇ શકે એમ નથી. તેણે સમયે બુદ્ધિમાન મનુષ્યને લાચાર મનુષ્યનું કામ કરવાની ફરજ પાડી છે. જગતની ઉત્પત્તિ પછી ત્યારથી આજ કાલ પણ વસ્તુ કરતાં ઓછી વિશેષ બા માને નિષ્ફળ કર્યો છે, વિશેષ હૃદયોને ભગ્ન કર્યાં છે અને વિશેષ આત્માઓને વિનષ્ટ કર્યાં છે.

ચિંતાના દમાગ્યા બા આગળ શું નાખ્યા કરું? તેમણે સર્વ પ્રકારના દુરાચારોનાં બીજ રોપ્યાં છે, તેઓ મધ્યવર્તક બન્યા છે; અટકીને થયા છે; આ રોગોના પરિણામોના છૂટવાને માટે તેમણે પોતાના આત્માઓ વેચી દીધા છે.

તેણે જે ઘરો [illegible] છે, જે સંસારસુખોને નષ્ટ કરી છે, જે આશાઓ અને [illegible] તેનો વિચાર કરો. આ દેવને [illegible] આપવાનું કર્યું તેનો વિચાર કરો. [illegible] ચિંતા અને તેવા નીચાણના [illegible]

[illegible] આવતા છતાં અને જગતમાંથી આવતાં [illegible] એવા જાણે પડતે કે ચિંતા એ આપણા [illegible] મિત્રો પૈકી એક છે, કારણ કે આપણે [illegible] કરીએ છીએ અને તેનાથી [illegible] પણ ઇચ્છા થતી નથી.

જે લોકો [illegible] અને સુખ એ બન્નેનો આધાર તેમની શક્તિઓના [illegible] ઉપયોગ થાય એવી રિવ-

હું કેટલીક એવી સ્ત્રીઓને ઓળખું છું કે જે કદિ પણ કોઈ પ્રમાણ વેગ વિના બહારથી આવેલો તાર વાંચતી નથી. તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે એ એકાદ મિત્રના મૃત્યુનો અથવા કોઈક ભયંકર આપત્તિનો તાર છે! જો તેમનાં બાળકો નૌકાવિહાર અથવા ઉજાણી કરવા ગયાં હોય તો તેઓ તેમની ગેરહાજરી દરમ્યાન કદિ એક ક્ષણ પણ નિશ્ચિંત રહેતી નથી. તેમના ઉપર કોઈ અકસ્માત આવી પડશે અથવા તેમના સંબંધમાં કોઈક અઘોર પરિણામ આવશે એવા ભયથી તેઓ અત્યંત ચિંતાતુર રહ્યા કરે છે.

ઘણી બાઈઓ પોતાના બાળકો વિષે મિથ્યા ચિંતા અને ભીતિ ધારણ કરવામાં—આ કે પેલી બાબતનો ભય ધારણ કરવામાં—નિત્ય રહે અથવા કોઈક કાર્યમાં વપરાતી શક્તિ કરતાં વિશેષ શક્તિનો અપવ્યય કરે છે. આજે તે અત્યંત ઘાટી શા માટે બન્ય છે તે વિષે તે અત્યંત પામે છે અને તે કદિ પણ એવો વિચાર નથી કરતી કે તેણે પોતાની શક્તિનો મોટો ભાગ ફેંકી દીધો છે.

કોઈ બાઈ પૂર્વક નાની ચિંતાઓ તુચ્છ ભયસ્થાનો અને અનાવશ્યક અનુમાનોને દ્વારા છેલ્લાં ઘડીથી ભયંકર મુશ્કેલીઓ ઉભી કરતાં [illegible] તેમની સાથે આવીને કેવી [illegible] ? જો આપણે [illegible] નહિ, [illegible] આપણે [illegible] લીધે નહિ, પરંતુ [illegible] નથી અને જો અહીં [illegible] છે [illegible] કરવાથી [illegible] વર્ષ [illegible]

[illegible] છે કે [illegible] ચિંતાતુર બાઈએ સંભવિત [illegible] અને અનાવશ્યક એક સૂચિ તૈયાર કરી હતી [illegible] હતી કે આ [illegible] અત્યંત [illegible]

અને તેના સુખનો નાશ થાય. આકસ્માત્ જે દુઃખ પોતાના પર અને વખત પછી અમારે જે તેને કરીશું નહી ત્યારે તેના આગળ આપણે તેને પ્રતીત થયું કે આપણાની સમગ્ર શક્તિમાં અમારાંની ઓર પણ બોલવાર પડતા બની ન હતી

ચિંતા કરનારા માણસોને મારે આ શું સારી સૂચના નથી? તમે જો જો ખરાબ પરમાણુઓ નિરર્થક પાછા દો તેની ઓર શક્તિ તૈયાર કરો અને તે શક્તિને અલગ મૂકી દો તે ખરાબ પરમાણુઓ પેલી કેદથી દોડી કરી પણ જાય છે તે બધાને તમો આકર્ષણરહિત થઇ જશો.

જે ભગવાન સ્વો પુરુષોએ પોતાની શુદ્ધતાને પહોંચવા મેળવ્યા છે અને જેઓ દિવ્યતાની છાપ ધરાવે છે તેમના વાત ચિંતાતુર હોય; તેઓ સર્વ પ્રકારની ઝીણિ અને અનિશ્ચિતતાથી પરિપૂર્ણ હોય; તેઓ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાળની પ્રત્યેક અપનીય વસ્તુની ચિંતા કરે; એ શું કરણાજનક પડતા નથી

પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં ફેન બારણે ન્યુયૉર્ક નગરના ઘણા કરતા ઓના વ્યાપારીઓ મારા સંસ્થામાં આવે છે - તેમાંના ઘણા ચિંતાતુર હોય છે અને તેઓના ફેન અમારે સરકાર પાસ આવતાં તેઓ બધે તેની મતિ પહોંચી શકતા અને સમય બચાવી શકતા ન હોય તમ પોતાના ઠેકાણે આવતા કરે છે અને તેમાંના પણ તો ફેન ઉભા રહે છે પૂર્વે કદાચિત અર્ધિકાંશ પોતાના આત્મોપયોગના તેઓ બાકીના તરફ પર્યા બાકી છે અમારી પાસે ચિંતામાંથી તેઓ તેમની ચિંતાઓના કંઈક ભાગ્યશાળી અને ઘણા ચિંતા મુક્ત થઇને, આ સર્વ અજ્ઞાનજનિત શ્રમનાં ચિન્હો છે

જે માણસ પોતાની જ્ઞાનસિદ્ધ શક્તિનો મિથ્યા ચિંતાથી વ્યય કરી નાખે છે તે માણસ પોતાની સ્થાનાર્થિક શક્તિનો ઉપયોગ

કરી શકતો નથી. મનુષ્યની શક્તિનો નાશ કરવામાં, તેની મહત્ત્વાકાંક્ષાને દાબી દેવામાં અથવા તેના ખરા સામર્થ્યને હાનિ કરવામાં ચિંતા કરવાની ટેવનો જેટલો હાથ હોય છે તેટલો હાથ જગતની બીજી કોઈ પણ વસ્તુનો હોતો નથી.

કામથી કોઈપણ માણસ મરી જતો નથી, પરંતુ ચિંતાથી ઘણા માણસો મરી જાય છે. કામનો બોજ રાખવાથી—મનમાં વારંવાર કામની ચિંતા કરવાથી જ નહિ પરંતુ કામ કરવામાં કાંઈક મુશ્કેલી આવી પડશે એવી આગાહી કરવાથી—આપણને જેટલી હાનિ થાય છે તેટલી હાનિ કામ કરવાથી થતી નથી.

ઘણા લોકો એક નાપસંદ કામને એવા દોડનારની પેઠે હાથ ધરે છે કે જે એટલે દૂરની દોડવાનો પ્રારંભ કરે છે કે તે જ્યારે પોતાના સ્થાને—તેની શક્તિની જય કસોટી થવાની હોય એવી જાણે કે ઝડપ આગળ—પહોંચે છે ત્યારે તે એટલો થાકી ગયેલો હોય છે કે તે એને કૂદી જઈ શકતો નથી.

ચિંતા એ બળ અને શક્તિનો નાશ કરે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તે માણસના કામ ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે. તે શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે. માણસનું મન જ્યારે વ્યગ્ર હોય ત્યારે તે ઉત્તમોત્તમ રીતે કામ કરી શકતો નથી. માનસિક શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણપણે મુક્ત હોય ત્યારેજ તેઓ ઉત્તમોત્તમ રીતે કાર્ય કરી શકે છે. ચિંતાતુર મન સ્વસ્થતા, ધૈર્ય અને યુક્તિપૂર્વક વિચાર કરી શકતું નથી. મનમાંના વહેમ કુટેવો જ્યારે વધુ પ્રબળ પોષિત થતા હોય અને શુદ્ધ તથા અનુકૂળ હોય [illegible] મન એકાગ્ર થઈ શકે છે [illegible] વહેમ કુટેવો જ્યારે ચિંતાથી દૂષિત થયેલાં હોય ત્યારે [illegible] અધ્યાપક એલ્બર્ટ હોલ્સ [illegible] પ્રસિદ્ધ [illegible] મન વગેરે નિરંતર ચિંતા કરનારું

આંચકા તેને વધારે ખેદ કરે છે.

મહાન ગંકટો કે જેની સામે થવાને આપણે કિંમતપૂર્વક કટિબદ્ધ થઇએ છીએ તેના કરતાં નાની નાની ટાંચણીની ભોંકણી–આપણી નિત્ય જીવનની નાની નાની પીડાઓ–આપણા સુખ અને આનંદમાં વિશેષ વિક્ષેપ નાખે છે અને આપણું વિશેષ બળ હરી લે છે. કોઇ સ્વભાવની સ્ત્રી કે પુરુષ જે નિરંતર દોષોનુંજ અન્વેષણ અને આરોપણ કરે છે તે ઘણાં ગૃહોની સંપૂર્ણ શાંતિ અને સુખનો નાશ કરે છે.

નિરંતર ચિંતા કરનાર એક વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પોતાના વૈદ્યને કહ્યું હતું: "મારૂં મગજ મંદ થયેલું લાગે છે અને મેં જાણે જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી હોય એમ મને લાગે છે." આજ પ્રમાણે ઘણા લોકો જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની પોતાની શક્તિ ગુમાવી દીધાથી બહુ સંતોષ ધરે છે. તેઓ ચિંતા કરવી એને પોતાનું કર્તવ્ય માને છે! પોતાની કામના સંબંધમાં જો તેઓ નિરંતર ચિંતાતુર ન રહે તો તેઓ સહૃદય અથવા પ્રમાણિક છે એવી પ્રતીતિ તેમને ન થાય; તેઓ પોતાના કામમાં યથાવત્ રસ લે છે એમ તેમને ન લાગે

એક વસ્તુ વિષે અમાકથી ચિંતા કરવાથી તેજ વસ્તુ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યાધિ વિષે ચિંતા કરવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ એક જાણીતી વાત છે કે ઇતિહાસમાં જણાવેલી મહાન મરકીઓના ઘણા ભોગો માત્ર ભયથી મરણ પામ્યા છે.

અધ્યાપક મેટ્સ જણાવે છે કે "મારા એક અંગુઠા પ્રત્યે મારા વિચાર એકાગ્ર કરીને અને તેમને ત્યાં ટકાવી રાખીને મેં તેને ૬૪ મિનિટમાં રક્તથી ફુલાવ્યો હતો અને બીજા અંગુઠા કરતા તે અંગુઠાની ઉષ્ણતા બે ડીગ્રી વધારી હતી!" શરીરના જે ભાગને આપણે કોઇ વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી ગ્રસ્ત માનીએ છીએ તે ભાગની

નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરવો એ ચિંતાના અનેક સ્વરૂપો પૈકી એક છે. આ ટેવ મહત્ત્વાકાંક્ષાને દાબી દે છે, શક્તિ મારી નાખે છે અને મનુષ્યને તેના કામમાં સફળ થવા દેતી નથી.

કેટલાક લોકોને પોતાના મન ઉપર વિચાર કરવાની અને પોતાના દોષો અને પોતાની ભૂલોને માટે પોતાની જાતને ઠપકો આપવાની કમનસીબી ટેવ પડેલી હોય છે. આ ટેવને લીધે તેઓ બીજાને જોવાને બદલે પાછળ જોતા શીખે છે અને તેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને ત્રિકોણ સ્વરૂપમાં જુએ છે, કારણકે તેઓ માત્ર અંધકારની બાજુએજ જુએ છે.

અંતઃકરણને ઘટનાનું ચિત્ર મગજમાં જેમ વિશેષ વખત રહી રહે છે તેમ તે વિશેષ દૃઢીભૂત થાય છે અને તેને દૂર કરવું વિશેષ કઠિન થઇ પડે છે.

ચિંતાથી કોઇપણ મનુષ્યને કંઇ પણ લાભ થયો કે ખોટ તમે કદિપણ સાંભળ્યું છે? એણે કોઇપણ માણસની તેની સ્થિતિ સુધારવામાં લેશ પણ સહાય કરી છે? શું તે હમેશાં પોતે સ્વયં મનુષ્યના આગેવાનનો નાશ કરીને, તેનું મગજ હરી લઇને અને તેની કાર્યશક્તિ ઘટાડીને તેને દાનિ નથી કરતી?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

થતી જણાય ત્યારે તત્કાળ તમારા મનને દિવ્ય, આશા અને શ્રદ્ધા ભરી દેજો. તમારા સુખ અને સફળતાના કોઈ પણ શત્રુને તમારા મનમાં છાવણી નાખવા દેશો નહિ. તમારું રક્ષણ ચૂકનારો ભૂતકાળ સમય કુળને હાંકી કાઢજો.

જો તમે ઔષધ જાણતા હો તો તમે રોગોની ચિંતા વિચારોનો નાશ કરી શકો. અને આ ઔષધ હમેશાં તમારા મનમાં રહેલું છે. તેને માટે તમારે દવાની દુકાને અથવા વૈદ્ય પાસે જવું નથી. તે હમેશાં તમારી પાસે હોય છે—હમેશાં તૈયાર હોય છે. તમારે માત્ર નિરાશા, સાહસશૂન્યતા, આશાશૂન્યતા અને નિર્બળ મનને બદલે આશા, સાહસ, આનંદીપણું અને શાંતિ ધારણ કરવાની જરૂર છે. પરસ્પર વિરોધી વિચારો સાથે રહેતા નથી. એક વિચારનો બીજો વિચાર દૂર કરે છે.

દેહીએ કહ્યું હતું કે "લોકો જ્યારે મારું કરવીએ વિષે વદન કરતાં છે ત્યારે તમો નિત્ય કુ અતિ તરુણ રહેવાને માટે કેવું કરું તે વિષે મને પ્રશ્ન પૂછે છે. હું તેમને કહું છું કે જ્યારે જ્યારે મને કંટાળો આવતા જણાય છે ત્યારે ત્યારે મેં તેને કહી દઈ કે જે સ્ત્રી પુરુષો તરુણ રહેવા માગતા હોય તેમને મારી સલાહ એ છે કે "આનંદી બનો; મનથી ચિંતા નક્કિ કરો, પરંતુ પગથી સ્વચ્છ હવામાં ચાલો."

માનસિક પ્રવૃત્તિને એટલી મંદ કરી નાખે છે કે તે કાંઈ પણ કરી શકતી નથી.

મનુષ્ય જ્યારે ભય અથવા ભયની આગાહીથી પીડાતો હોય ત્યારે તે જે જે કામ કરે છે તે શ્રેષ્ઠ હોતાં નથી. ભય સર્વદેહિક સાહસ અને હિંમતને ગુંગળાવી નાખે છે; તે વ્યક્તિત્વનો નાશ કરે છે અને સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓને દુર્બલ કરી નાખે છે. મનમાં જ્યારે કોઈ માથે ઝઝૂમી રહેલી આફતનો ભય હોય ત્યારે કદિ પણ મહાન કાર્યો કરી શકાતા નથી. ભય એ હમેશા નિર્બળતા-કાયરતાની ઉપસ્થિતિ સૂચિત કરે છે. આ રાક્ષસે કેટલા વર્ષો કાપી નાખ્યાં છે, કેટલાં સુખ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓનો નાશ કર્યો છે અને કેટલી કારકીર્દિઓ વિધ્વસ્ત કરી છે બાઈબલ જણાવે છે "ભય હાડ અસ્થિઓને સૂકવી નાખે છે." આ એક જાણીતી વાત છે કે નિરાશા-ઉદાસી-ગરીબીની રસમયીઓની ક્રિયાઓ બારે વિક્ષેપ નાખે છે અને વસ્તુતઃ શિરાસમુચ્ચયોને સૂકવી નાખે છે.

ધારતી સાધારણ માનસિક ક્રિયાને શિથિલ કરી દે છે અને મનુષ્યને સંકટના સમયમાં ડહાપણપૂર્વક વર્તવાને અશક્ત બનાવી દે છે; કારણકે કોઈ પણ મનુષ્ય જ્યારે ભયથી શિથિલ-થઈ ગયો હોય ત્યારે તે સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતો નથી અને ડહાપણપૂર્વક વર્તી શકતો નથી.

એક માણસ જ્યારે પોતાના કામકાજોના સંબંધમાં ઉદાસ અને હતાશ થઈ જાય છે, જ્યારે તે પોતે નિષ્ફળ થવાનો છે એવા ભયને આધીન થઈ જાય છે અને જ્યારે સંકટ તથા સંકટ આવી પડયા પૂર્વેજ તેના હાઈપિજરો તેની દૃષ્ટિ નન્મુખ આગાને કેમાં રહે છે ત્યારે જે વસ્તુથી તે ડરે છે તેજ વસ્તુને તે આકર્ષણ કરે છે.

માણસ જો ભયને વશ થવાને બદલે પોતાના મનમાં આમદ્ર

પૂર્વક આગ્રહી ધારણ કરે, ઉત્સાહમય-આશાજનક વલણ અંગીકાર કરે અને પોતાનો આધાર પ્રવૃત્તિપૂર્વક, દરકારસરથી તથા દીર્ઘદૃષ્ટિથી ચલાવે તો તેને ખરેખરી નિષ્ફળતા ક્વચિતજ મળે. પરંતુ મનુષ્ય જ્યારે નિરાશ થાય છે ત્યારે તે હિંમત મૂકી દે છે અને ઉદ્યમનો ત્યાગ કરે છે તથા ગભરાઇ જાય છે. ત્યારે તે વિજય પ્રાપ્ત કરવાને માટે સંપૂર્ણતઃ આવશ્યક એવો પ્રયત્ન કરવાની સ્થિતિમાં રહેતો નથી અને તે સર્વ બાબતમાં પતિતજ થાય છે.

જે અનિષ્ટની આગળ તે કાયર બની જાય છે તેને દૂર કરવાની સ્થિતિમાં તે રહેતો નથી. તેનું માનસિક વલણ તેના બળને ન્યૂન કરી નાખે છે, તેની પ્રતિરોધ કરવાની શક્તિને ઘટાડી નાખે છે, તેની કાર્યશક્તિને નિર્બળ કરી દે છે અને તેની માનસિક મૃગદૃષ્ટિને પાયમાલ કરી નાખે છે.

કોઇ ભાવી સંકટની આગાહી કરવી એ બધાના ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપો પૈકીનું એક છે. એકાદ જ્વાળામુખી પર્વત ફાટવા પૂર્વે તેના ઉપર ઝઝૂમતા વાદળાની પેઠે તે જીવનની ઉપર ઝઝૂમી રહે છે.

કેટલાક લોકો આવા પ્રકારના ભયથી હંમેશા પીડાય છે. તેઓ એવા ભયથી ગ્રસ્ત રહે છે કે કોઇક મહાન આપત્તિ તેમના ઉપર આવી પડવાની છે, તેઓ પોતાનું કામ અથવા પદ ગુમાવવાના છે; અથવા તેઓ અકસ્માતનો ભય રાખે છે કિંવા એવો ડર રાખે છે કે તેઓ કાયક જીવલેણ રોગના ભોગ થઇ પડવાના છે. જો તેમના મંતવ્યો બદલાઇ ગયેલા હોય તો તેઓ તેમને સત્ય પ્રકાશની અસ્તિત્વમાં સપડાયેલા જુએ છે. તેઓ તેમને રેલવેના અકસ્માતમાં, મોટી ગાડીઓમાં અથવા દુશ્મન વહાણોમાં જુએ છે. તેઓ જે ચીજ ખરાબમાં ખરાબ ચિત્રો પોતાના મનમાં ધારણ કરે છે. તેઓ કહે છે કે "ઘડી પછી શું બનશે તે હાલ કહી શકાતું નથી માટે ખરાબમાં ખરાબ

ઘટનાને માટે તૈયાર રહેવું એજ વધારે સારૂં છે."

મારા પરિચયની એક કી એક ભાવી સંકટની આગાહી કરીને અત્યંત હૃદયદ્રાવક અનુભવોમાંથી પસાર થઇ હતી. તે જાણતી હતી કે આ આપત્તિ તેને એટલી પાદાક્રાંત કરી નાખશે કે આશ્રયે માટે લેશ પણ અવકાશ રહી શકશે નહિ. પરંતુ જે ઘટનાને તેણે અતિ દીર્ઘ કાળથી ભય રાખ્યો હતો તે ઘટના જ્યારે બની ત્યારે તે જાણીને આશ્ચર્યચકિત થઇ કે તેણે તેને પાયમાલ કરી નાખી નહિ.

આપણે આપણા સમગ્ર જીવનમાં અકસ્માતના ભયથી–રેલ્વેઓમાં ગાડીઘોડાથી ઘુંઘાઇ જવાના ડરથી, રેલ્વેના અકસ્માતોના ભયથી, દરિયાઇ અકસ્માતોના ભયથી, વિજળીના ભયથી, ધરતીકંપના ભયથી, સર્વ પ્રકારના ભયથી–કેટલા બધા પીડાઇએ છીએ! અને તે છતા હમણા આપણે અહીંઆં ઉપસ્થિત છીએ! આપણામાંના ઘણા જણે પુષ્કળ પ્રવાસ કરવા છતા એક આંગળી સરખી પણ ગુમાવી નથી અને ઘણા જણને એક ઉઝરડો કે કાપ પણ પડ્યો નથી. અને તે છતાં પણ આખા જીવન સુધી આપણે આ ભયંકર રાક્ષસને કેવા આપણી પૂંઠે લઇને ફરીએ છીએ!

ઘણી સ્ત્રીઓ સાપથી એટલી બધી ડરે છે કે તેઓ જ્યારે ગામડામા હોય ત્યારે તેમને જરા પણ ગમતું નથી. તેઓ હંમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે હમણા એકાદ સાપ નીકળી આવશે. આ ભય તેમની રજાના દિવસોની મજા હરી લે છે, કારણકે તેઓ કદિ પણ જંગલમા જવાની અથવા ઝાડપર ચાલવાની હિંમત કરતી નથી.

'રેટલ સ્નેક' નામના સાપોવાળા પ્રદેશમા રહેતી મારા પરિચયની કેટલાક સ્ત્રીઓ તે સાપોથી એટલી બધી ડરતી હતી કે તેઓ કદિ પણ કોઇ સ્થળે એકલી જવાની હિંમત કરતી નહિ અને તેઓ હમેશા તે ભયંકર પ્રાણીઓ જોવાની આગાહી કર્યા કરતી.

ઉષ્ણ કટિબંધમાં પ્રવાસ કરતા કેટલાક માણસો ઝેરી જંતુઓ અને સાપોથી એટલા ડરે છે કે તેઓ જ્યારે તે પ્રદેશમાં હોય ત્યારે એક ક્ષણ પણ શાંતિ ભોગવતા નથી. તેઓ હમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે ઉક્ત ભયંકર પ્રાણીઓ રાત્રે તેમની ઉપર આવે છે!

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે શારીરિક દુઃખથી બાબતમાં વહમથી ડાયર છે અને જે બિમારી અને વ્યાધિથી એટલો ભયો ડરતો રહે છે કે જે રોગો તેને હજિ પણ લાગુ પડતા નથી તેની આગાહી કરીને તે નિરંતર દુઃખી રહે છે. જો તેને શરદી થાય તો તે ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે તેનાપર ઇન્ફ્લુએન્ઝાનો હુમલો થશે! જો તેના ગળામાં દુઃખાવો થતો હોય તો તે ધારે છે કે તેને ડીફ્થેરિયો થશે અને તે ભોજન કરી શકશે નહિ! સારી રીતે ભોજન કર્યા પછી હૃદય ઉપર અતુચિત દબાણ થવાને લીધે તેના હૃદયના ધબકારા જરા વિશેષ ગતિથી થાય તો તે એવી કલ્પના કરી લે છે કે તે હૃદયના ગંભીર રોગનો ભોગ થઇ પડશે!

પોતાના સ્વાસ્થ્યના સંબંધમાં તે એટલી બધી મિથ્યા કાળજી કરે છે કે તે પોતાના કુટુંબને અને પોતાના મિત્રોને તેનું બોજારૂપ થઇ પડયો છે. તેને હમેશા બારીઓ બંધ રાખવાની જરૂર જણાય છે; તેને વિશેષ ઉષ્ણતા જોઇએ છે; તેને શી શી જરૂર પડશે તે કોઇ કહી શકતું નથી. તેના મિત્રો તેને કોઇ સ્થાને પોતાના સંગે આવવાને નિમંત્રણ કરતા નથી કારણ કે તેઓ તેના તે જવાબ સંબંધમાં બહુજ કાળજીવાળો હોય છે અને તે હમેશા એવી કલ્પના ધરાવે છે કે તે એકાદ હોટલમાં જઇ જવાનો છે અથવા એકાદ ટ્રેન કે આગબોટમાં મરણ પામવાનો છે!

આ વાત સત્ય છે કે આ એક અતાધારણ કિસ્સો છે, પરંતુ મુખ્યતા માણસો આવીજ રીતે આખુ જીવન ભય અને ડરથી દબા-

સંપૂર્ણતઃ સ્વાભાવિક અને વંશપરંપરાગત ભયગ્રસ્ત [illegible] ભયનો અર્થ સમજતું નથી. આ રોગ આપણું [illegible] ભમતો રહે એવો કુદરતી સંકેત નથી. એ પ્રાણી આપણા પોતાના [illegible] જન્મેલું હોય છે અને એ આપણા પોતાનાજ વિચાર અને કૃતિનું સંતાન છે. ભયે માનવજીવનોની જે ભયંકર પામરતા કરી છે તેના ચિન્હો પ્રત્યેક સ્થળે આપણા જોવામાં આવે છે. આપણે જે અકાળે જાણાની કરચલીઓ, સફેદ વાળ, વળી ગયેલી પીઠ, ચિંતાગ્રસ્ત ચહેરો ચોતરફ જોઇએ છીએ તે ભયના વિચારના બાહ્ય ચિન્હો છે.

ડાક્ટરોનો એક સુપ્રસિદ્ધ ખ્યાલ વૈદ્ય જણાવે છે કે "ઘણી વાર અને આ શોચનીય સ્થિતિને ઓળગવાની ફરજ પડી છે કે અસાધારણ રીતે બગડેલ એવા છોકરાના નિદાન એંશી ટકા જેટલા ભાગને માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યના સાદા નિયમોની વધારે સર સુધારી અને જયાતી શકાયો હોત. દિમતની સૂચના એ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યનું મુખ્ય અંગ છે."

[illegible] અથવા પરિચારિકા [illegible] સમજાવી પડતી [illegible] તેની [illegible] કરીને તેને [illegible] કરે તે [illegible] વિશેષ [illegible] તેને [illegible] [illegible] અને નિર્ભય, [illegible] [illegible] [illegible]

કે તરતજ નિર્બળ, ઓછી દ્રવ્યવાળા માણસો સ્વાભાવિકરીતે અત્યંત ભયભીત બની જાય છે અને સમાજની ઉપર અસર કરે ત્યાં સુધી પોતાની શંકાઓનો પ્રસાર કરે છે. પછી સાધારણ જનસમૂહમાં ભય ફેલાય છે અને અંતે આપણે મજુરોને મોઢે, ખરાબ વખતની વાત સાંભળીએ છીએ, તથા ગાડીઓમાં, મહોલ્લાઓમાં, સલૂનોમાં,–સંક્ષેપમાં પ્રત્યેક સ્થળે–તેની ચર્ચા થતી સાંભળીએ છીએ. અને માણસોની કલ્પનાશક્તિ લાખો માણસોને બેકાર અને કેવો પીડિત દશામાં જુએ છે!

પર્યાયમાં કહીએ તો લોકો જે વસ્તુઓની પ્રતીક્ષા કરે છે અને તે આવશે એમ માને છે તે વસ્તુઓ પ્રત્યે તેમનાં મન વળે છે અને તેથી અલ્પવત્ત તે વસ્તુઓ નિપજે છે. જો તેઓ અવનતિ વિષે વાત કરતા બંધ થાય અને ઉન્નતિ વિષે વાત કરે તો તેઓ આ માનસિક ખરાબ વખતના ભયને અટકાવી શકે, કારણકે મહા પ્રાજ્ઞ સર્વશક્તિમાન હોય છે. અલ્પવત્ત ઘારતી ઘણીવાર સકારણ હોય છે-જેમકે અનાજનો ઓછો પાક ઉતરવાથી ઘારતી ફેલાય છે-પરંતુ ત્યારે પણ મિથ્યા ભય તેમાં બહુ વધારો કરે છે. મિથ્યા ભય હંમેશા વાસ્તવિક સ્થિતિ કરતા અનંતગણી વિશેષ ખરાબ સ્થિતિની આગાહી કરે છે.

બીજાઓની ટીકા અને ઉપહાસના ડરથી આપણામાંના ઘણા જન કેટલું દુઃખ સહન કરે છે! કેટલા બધા માણસો બીજાઓની ટીકા અને અભિપ્રાયથી ડરતા નહિ છે! જીવનમાં પ્રત્યેક પગલું ભરતી વખત બીજાઓ શું કહેશે તેના ભયથી તેઓ પીડાય છે. ઘણા લોકોને પ્રાપ્ત બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતા ઉપહાસનો વિશેષ ડર હોય છે. અહો ભયે કેટલા બધા માણસોને ચિંતામાં મૂક્યા છે! તેણે મનુષ્યને સ્વાતંત્ર્ય ભ્રષ્ટ કરીને લોકો પાસે સર્વ પ્રકારના ગુન્હા કરાવ્યા છે. તેણે માનવ-

તેને ગાડીમાં નાખીને લઇ આવ્યા હતા તેમણે તેને [illegible] થયો હતો એમ કહીને તેને ગભરાટી મૂક્યો હતો. આ [illegible] અજ્ઞાત અને કાળો હતો તોપણ તે ભયથી અત્યંત વિહ્વળ [illegible] ગયો હતો અને વારંવાર તેને જે પ્રચંડ કંપારી છૂટતી હતી [illegible] ઉપરથી પ્રતીત થતું હતું કે તે કોઇ પણ સમયે બેભાન [illegible] પામશે. તપાસ કરતાં જણાયું કે તેના શરીરમાં કોઇ પણ જગ્યાએ [illegible] લોહી નીકળ્યું ન હતું. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓએ તે સીટીને કહ્યું કહ્યું કે તેના શરીરની અંદર જીવલેણ ઘાવ થવાનો સંભવ હતો! તેણે પોતાના વસ્ત્રમાં ગોળીનું છિદ્ર જોયું હતું, તેથી તે જાણતો હતો કે તેને ગોળી વાગી હતી, અને તે કારણથી તેની કીંમત ન્યૂન થવાને બદલે [illegible] ગઇ. તપાસ દ્વારા પ્રતીત થયું કે ગોળીએ તેના શરીરમાં બિલકુલ પ્રવેશ કર્યો ન હતો. તે એક બટનમાં વાગીને ચપટી થઇ [illegible] હતી અને તેના વસ્ત્રો જ્યારે કાઢવામાં આવ્યા ત્યારે તે [illegible] પડી. તે ચપટી થઇ ગયેલી ગોળી મેં જ્યારે તે સીટીને [illegible] માટે તેની આગળ ધરી ત્યારે તે બિલકુલ અદ્ભુત થઇ ગયો હતો. એક ક્ષણમાં તેના વદનપર પુનઃ લોહી આવ્યું તથા તાજા અને સ્વાભાવિક દશાને પ્રાપ્ત થયા. તેના [illegible] [illegible] અને [illegible] જે [illegible] તેના વદનપર હાસ્યની છટા ફેલાઇ રહી!

[illegible]

[illegible] જ્યારે એક [illegible] [illegible] તે તેને [illegible] [illegible] અને [illegible] આનંદાશ્રુ તેના ઉપર [illegible]

આવે છે અને તે નાસી જાય શકે એવો સંભવ નથી, ત્યારે તેના માથાપર ઝઝૂમી રહેલા મૃત્યુની બીકથી તેનું રૂંવાડું ઉભું થઈ જાય છે કે તેને બચાવવામાં આવે તો પણ સાધારણ રીતે તેનું મૃત્યુ નિપજે છે!

આપણી દરેક રાગામાં હિંમતનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ, કારણકે મનુષ્યો જે જે વસ્તુને માટે—સફળતા અને સુખને માટે—પ્રયત્નો કરે છે તે હિંમતના ઉપર આધાર રાખે છે. વળી તે બીજી સર્વ માનસિક શક્તિઓના જથામાં પ્રચંડ વૃદ્ધિ કરે છે. ઘણા દોષો અને નિર્બળતાઓનો બદલો હિંમતથી વળે છે.

જે માણસ બધીજ દોષ તે ખરો માણસ નથી. તે માત્ર પૂતળું અને ઓઠું છે.

જેવી રીતે તમને વેદના કરનાર કોઇ પણ દુરાચારનો તમે ત્યાગ કરો છો તેવી રીતે જે ઘટના કદિ પણ ન બને એવી હોય તે વિષે ડર રાખવાનું પણ છોડી દો. તમારા મગજને હિંમત, આશા અને શ્રદ્ધાથી ભરો.

ભયના વિચારો તમારા મગજમાં અને તમારી કલ્પનામાં વ્યાપ્ત થઇ જાય ત્યા સુધી થોભશો નહિ. તેમનું સ્મરણ કરશો નહિ. તત્કાળ ઔષધિનો પ્રયોગ કરજો, એટલે શત્રુઓ પલાયન કરી જશે. કોઇ પણ ભય એટલો મોટો નથી યા કોઇ પણ ભય મગજમાં એટલો બાધા થઇ ગયેલો હોતો નથી કે તેના વિરોધી ઠાવ તેને દૂર ન કરી શકાય અથવા તેનો સંપૂર્ણ નાશ ન કરી શકાય. વિરોધી ભાવના તેનો જરૂર નાશ કરશે.

તમારા મગજમાં જ્યારે હિંમત, નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા, આશા, આત્મપ્રતીતિ અને સ્વાવલંબનની વૃત્તિ હોય ત્યારે ભય તેના સિવા અથવા ભયના જેવા કોઇ પણ સ્વાપમાં એક હાથ પણ તમારા

મનમાં ટકી શકતો નથી. ભય એ નિર્બળતાનું ચિહ્ન છે. જે વસ્તુને તમે ભય રાખો છો તે વસ્તુને પહોંચી વળવાની તમારી શક્તિ તેજ જ્યારે તમને આશંકા હોય ત્યારેજ ભયને જન્મ આપે છે. કેટલો ભય પણ એવી પ્રતીતિમાંથી જન્મે છે કે તમે સફળતાપૂર્વક કોઈ સામે થઇ શકશો નહિ.

જ્યારે વૈદ્યો પણ જતાં ડરતા ત્યારે નેપોલિયન ટ્રેન દ્વારા ટલની મુલાકાત લેતો અને પ્રત્યક્ષ પ્લેગગ્રસ્ત દર્દીઓની વચ્ચે પોતાનો દાવ મૂકતો. તે કહેતો કે જે માણસ નિર્ભય હોય તે રોગને હરાવી શકે છે.

ડૉ. ટ્યુક પોતાના "શરીરપર થતી મનની અસર" એ નામના સુંદર ગ્રંથમાં જણાવે છે કે "ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ભયને લીધે ઘણા રોગોને જન્મ મળે છે. આરોગ્યના આ ભયંકર શત્રુને લીધે ઉન્માદ, મૂર્છા, ભિન્ન ભિન્ન સ્નાયુઓ અને અવયવોનું અકડી જવું, પુષ્કળ પ્રસ્વેદ થવો, ઉલ્ટી, કમળો, અલ્પ સમયમાં વાળ સફેદ થઇ જવા, માથે ટાલ પડવી, દાંત એકદમ પડી જવા, ઝાડાની ફરિયાદ, ગર્ભાશયના રોગો, ત્વચાના રોગો અને બીજા ઘણા અવિધિ ઉત્પન્ન થાય છે."

વળી તે જણાવે છે કે "એક સમાજમાં જ્યારે વધારે પડતાં હોવેદ, ચિંતા, વહમવરોમ અને બીજા ભયંકર રોગો દેખાય છે ત્યારે સૌંદર્ય અને ઉમદા મનુષ્યો પોતાની માનસિક સ્થિતિના ભોગ થઇ પડે છે. તેમની માનસિક સ્થિતિ તેમની પ્રતિરોધક અને સંરક્ષક શક્તિનો નાશ કરીને ઉલટા સ્વનિયોજન આમંત્રણ કરે છે અને તેમની ઉત્પાદક શક્તિને કચડી નાખે છે."

એકાદ ભયંકર ચેપી રોગના ફેલાવા દરમ્યાન ખાસ કરીને જે લોકો બીકણ અને પોચા મનના હોય છે તેઓ પ્રત્યેક રીતે વધી

લીધે તે હમણાં ચેપી રોગ બનવાની તૈયારીમાં છે ! નિઃશંક બધાં માણસોનાં મનમાં નિરંતર ભય રહેતો હોવાથી તેમનાં શરીર નિર્બળ બની જાય છે અને તેથી તેમને આ ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડે છે. ડૉ૦ લુમિસ ક્ષયને મલિનતાસ્રાવયુક્ત ચેપી રોગોના વર્ગમાં મૂકે છે અને ભય તેને વિશેષ ચેપી બનાવે છે.

રશિયામાં થોડા સમયપર જે કૉલેરા ફાટી નીકળ્યો હતો તે લોકોપર–ખાસ કરીને અજ્ઞાન વર્ગોપર–ભય અથવા ધાસ્તી કેવી ભયંકર અસર કરે છે તેનો સારો દાખલો પૂરો પાડે છે. કૉલેરાનાં બધાં લક્ષણોવાળા જે ઘણા લોકોને દવાખાનાઓમાં લઈ જવામાં આવતા હતા તેઓ તપાસને અંતે ભય સિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પીડાતા જણાતાં ન હતા. તેમનામાં વસ્તુતઃ બુદ્ધ કૉલેરાનું એક પણ રથૂલ ચિન્હ ન હતું. સેંટપિટર્સબર્ગના સુબાને લોકોની ધાસ્તી નિવારવાને માટે એક કડેરો જાહેર પાડવાની ફરજ પડી હતી. જેમને ખરો કૉલેરા લાગુ પડતો હતો તેઓ પણ તે રોગથી ગ્રસ્ત થયા પછી પંદર મિનિટમાં મરણ પામતા હતા. નિઃશંક તે રોગના ભયે તેમના શરીરની સ્વાભાવિક પ્રતિરોધક શક્તિ નષ્ટ કરી વા ઘટાડીને તેને ભયંકરતા વધારી હતી અને જેલું મૃત્યુ આપ્યું હતું.

જગતમાં ચીના સિવાય સર્વ લોકોના ધર્મગ્રંથો ભયને ઘણું મહત્ત્વ આપે છે. અસભ્યવાર જેમ તેનો ગૃહવ્યવહારને માટે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તેમ તેનો આધ્યાત્મિક અંકુશને માટે પણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આપણા કહેવાતા "ખ્રિસ્તીપણા" નો ઘણો ભાગ માત્ર નામનો છે. મૂર્તિપૂજક યુરોપના જેમો ખ્રિસ્તી ધર્મના ઉપદેશોની સાથે ખિચડી થયા છે અને એ પ્રકારે સાધારણ માણસોને ભયભીત કરવાને માટે ભયને દૃઢીભૂત કરવામાં આવ્યો છે.

ઘણા લોકો દૃશ્ય કે અદૃશ્ય જગતમાંની કોઈ શ્રેષ્ઠી કે [illegible] આપત્તિના ડરથી બ્હીતા ફરે છે. લક્ષાવધિ મૂર્ખો [illegible] મૂર્ખતાભરેલા વહેમોથી બંધાયેલા હોય છે; હજી આપણે [illegible] પરાગત કંતકથાઓ, ચમત્કારો અને કીમિયાની વાતોથી [illegible] ભયો તથા સદ્ભાગ્ય અને દુર્ભાગ્યને લગતી વંશપરંપરાગત [illegible] મોહ પામ્યા કરીએ છીએ. જે વિચારો અજ્ઞાનમાંથી જન્મ્યા છે અને જેમને ચિકિત્સા તથા વિજ્ઞાને દીર્ઘકાળથી માન્ય સંસ્કૃતિ તથા [illegible] જંગલીઓના નિર્મૂળ મિથ્યા કલ્પના તરીકે ફેંકી દીધા છે તે વિચારોના હજી આપણે દાસ છીએ!

[illegible] વહેમોને હસી કાઢવાનો આડંબર કરે છે [illegible] તેમાંથી અનાજ રીતે તેમની અસર [illegible] છે. [illegible] અમેરિકાના કેટલા બધા સુશિક્ષિત [illegible] ઉપર [illegible] તથા તેના આકડા સંબંધી વહેમો અસર કરે છે [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

બીજા કેટલાક માણસો સર્વદ્રષ્ટા-ભવિષ્યવેત્તાઓના દાસ બને છે. આ અજ્ઞાની લોકોની ધાતકી ભવિષ્યવાણીઓને લીધે જે કેટલાં માણસો કંગાલ અને દુઃખી બને છે તથા હતાશ અને નિરાશ થાય છે તેનો વિચાર કરો. મારા પરિચયનાં કેટલાક દુર્દૈવી સ્ત્રી પુરુષો આ મૂર્ખ ભવિષ્યવેત્તાઓની સત્તામાં સપડાયેલાં છે. તેઓ જોશી અથવા સર્વદ્રષ્ટાની સલાહ લીધા વિના કોઇ પણ જાતનું કામ કરતા નથી. જો તેઓ કોઇ વસ્તુ ગુમાવે તો તેઓ તરત જ આ લોકોની પાસે સલાહ લેવા જાય છે!

જો એક માણસને કહેવામાં આવે કે અમુક વર્ષે તેના ઉપર અમુક વિપત્તિ આવી પડશે, તે અમુક સમયે તેની પત્ની અને બાળકોને ગુમાવશે અથવા તે ચાળીસ વર્ષની વયે મરણ પામશે તો તેના ઉપર કેવી અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

આમાંની ઘણી ઘટનાઓ બને તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી, કારણ કે વિચારનો આ એક શાસ્ત્રીય નિયમ છે કે જે વસ્તુનો આપણે ઘણો ભય રાખીએ છીએ તે વસ્તુ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

વૉર્ડ આપરનને તેની બાલ્યાવસ્થામાં એક ભવિષ્યવેત્તાએ કહ્યું કહ્યું કે તે તેની સાડત્રીસ વર્ષની વયે મરણ પામશે. આ વિચાર તેના મનમાં દૃઢીભૂત થતાં અને ઉક્ત વર્ષમાં જ્યારે તે બીમાર પડ્યો ત્યારે તેણે કહ્યું કે "હું સાજો થાઉં એવી આશા નથી; આ વર્ષમાં મારું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે." આવી દૃઢ માન્યતાએ તેની પ્રકૃતિ [illegible] અને જે [illegible] તે પીડાનો [illegible] [illegible] ન્યૂયૉર્કના એક [illegible] [illegible] તેના જીવનના [illegible] [illegible] અમુક મહિનાની તેરમી [illegible] [illegible] એ કેવા [illegible] [illegible] હિસ્સો [illegible]

જે બાળકોની પરિચારિકા રંગીન જાતિની સ્ત્રીઓ હોય તેમની, જૂતો જેવી કોઈ વસ્તુ નથી એવી ખાત્રી કરવી અશક્ય છે. તેઓ અંધકારમય સ્થળને સર્વ પ્રકારનાં ભૂતોથી ભરેલું માને છે; અને જો તેઓ એકલાં અંધકારમય સ્થાનમાં જવાની હિમત કરશે તો ભૂત તેમને લઈ જશે એમ તેઓ ધારે છે. દક્ષિણના પણ ગોતાગો તેમની રંગીન જાતિની પરિચારિકાઓ તરફથી મળેલા વહેમોથી બાધ હોય છે.

જે મૂર્ખતાભરેલા અને અજ્ઞાનમય વહેમો માત્ર જંગલી લોકો અને ક્રિશ્ચનર જાતિના અશિક્ષિત લોકોનેજ નહિ, પરંતુ સમગ્ર જગતના લગભગ સુશિક્ષિત લોકોને પણ પ્રતિબદ્ધ કરે છે અને અવનતિમાં રાખે છે તેનું વર્ણન કરવા જઇએ તો એક ગ્રંથ બને! હમેશાં અને પ્રત્યેક સ્થળે અજ્ઞાનની સાથે વહેમો રહેલા હોય છે. એક પ્રજા જેમ વિશેષ અજ્ઞાન હોય છે તેમ તે અધિક વહેમી હોય છે; અને લોકો જેમ વિશેષ બુદ્ધિમાન અને શિક્ષિત બને છે તેમ તેઓ વહેમની વિચારણાથી અધિક મુક્ત થાય છે.

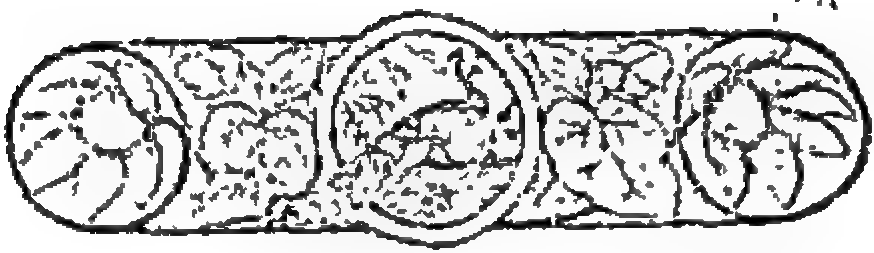
સઘળી ભૂલો કહિનતાથી ભરપૂર છે, પરંતુ આજની કાળાનો અને પાદશાહોઓ, સામયિક પત્રો અને વર્તમાનપત્રો પુષ્કળ વહેમોનો નાશ કરે છે. જ્યારે એક તરુણ વિદ્યાર્થી સ્વતંત્રપણે વિચાર કરવા અને પોતાની આંખો ઉઘાડવા માંડે છે ત્યારે તે પોતાના જૂના જંગલી અને વહેમોને અજ્ઞાનનું પરિણામ માને છે અને ત્યાર પછી તેમની અસર ઉત્પન્ન કરવા લક્ષિત થાય છે.

વહેમ ખરા નથી, પરંતુ તે માત્ર કલ્પનાની સૃષ્ટિ છે. [illegible] મને આલેખેલા ચિત્ર છે—એમ માનવું એ વહેમ નિવારણ કરવાનો ઉત્તમોત્તમ ઉપાય છે. જે મન સંપૂર્ણતઃ નિરોગી [illegible] તે [illegible] ઓળખતું નથી

જો બધાં સમસ્ત સ્વરૂપોને મનુષ્યના મનમાંથી દૂર કરવા આવે તો સંસ્કૃતિની કુદકે અને ભુસકે પ્રગતિ થાય. આ સઘળા પિશાચ ઘણા માણસોને અવનતિમાં રાખે છે. જો માનવજાતમાં કોઇ પણ ખરી વસ્તુ કરતાં વિશેષ સંકટ, વિશેષ હાનિ, વિશેષ દુર્ભાગ્ય, વિશેષ નિષ્ફળતાને જન્મ આપે છે અને અધિક મહા શત્રુઓ બનાવે છે. આ રાક્ષસ માનવજાતિ ઉપર ભયંકર કષ્ટ ભોગવે છે અને તે છતા પણ આપણા બીજા કોઇ પણ મહાસિદ્ધ કરતાં અથવા આપણી શાંતિ અને સુખના શત્રુને જેટલી સરળતાથી જીતી શકાય છે તેટલીજ સરલતાથી તેને પણ જીતી શકાય છે અને આપણે જીવનમાંથી સંપૂર્ણતઃ દૂર કરી શકાય છે.

તત્ત્વજ્ઞાન આપણને શીખવે છે કે આપણે પોતેજ આપણે ભાગ્યના રચયતા છીએ; અને આપણે આપણી ઉન્નતિ અથવા સુખના કોઇ પણ શત્રુને વિરોધી વિચારોથી નષ્ટ કરી શકીએ છીએ તે આપણને શીખવે છે કે વિશ્વમાં સંકટ મોકલવાની કોઇ પણ શક્તિ નથી, પરંતુ વિરહ પક્ષે, એવી એક શક્તિ સંભવિત છે કે જે આપણને ઘાયલ કરે છે, આપણું નુકસાન કરે છે અને જે આપણી સંપત્તિ, આબરૂ, સુખ અને વૈભવ મેળવવા કરવાને બદલે [illegible] મૂકી દીધે તો તેવી આપણને અર્પણ કરે છે.

[illegible] પ્રકારના વહેમોથી પ્રતિબદ્ધ થવી નહિ [illegible] તે બિલકુલ અવગણવા યોગ્ય નથી [illegible] માત્ર છાયારૂપ છે [illegible] અજ્ઞાનના સૈનાનો છે; [illegible] નથી.



પ્રકરણ ૧૫ મું—ક્રોધ વિરૂદ્ધ આત્મસંયમ.

મિસિસ ઓલિફેંટ જણાવે છે કે "મારી સમજ સિદ્ધ કરી આપો કે તમે આત્મસંયમ કરી શકો છો, એટલે હું કહીશ કે તમે શિક્ષિત મનુષ્ય છો; અને આત્મસંયમ વિના શીખવું અને શિક્ષણ લગભગ નિષ્ફળ છે."

એક માણસ જ્યારે પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખી શકતો ન હોય ત્યારે તે કોઈ બહુ મોટું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની જવાબદારી રાખી શકે નહિ.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

સ્વતંત્રતા ગુમાવી છે! ઘાતકી ગોળીબાર કરવામાં આવ્યો એક હજુ આપ દબાવવામાં આવી, પરંતુ મિત્ર કદિ પણ પુનઃ અમ્યો નહિ અને અપરાધ અનપરાધ બની શક્યો નહિ.

અહો, ગુસ્સાથી ઉકળી જઇને કેટલાં બધાં કૌભાંડો કરવામાં આવ્યાં છે! ઘણા માણસોએ કાયમનાં મિત્રાચારી ખોઈ સારૂં પદ, સમય જીવનની મંધિ ગુમાવી દીધી છે. તેમણે એક ક્ષણે ક્રોધાવેશમાં કદાચ પોતાના પ્રસ્તુત પદપર આરૂઢ થવામાં વર્ષોના વર્ષો કરેલું કામ અને મેળવેલો અનુભવ ફેંકી દીધો છે.

હું એક અતિ સમર્થ અધિપતિને ઓળખું છું કે જેણે દેશના ઉત્તમોત્તમ અને મોટામાં મોટા દૈનિક પત્રોની ઑફિસોમાં ઉચ્ચ પદે ભોગવ્યા છે; તે ઘણા વિષયો ઉપર પ્રભુત્વ અને ઉત્તમ રીતે લખી શકે છે; તે ઇતિહાસનું ઘણું સારૂં જ્ઞાન ધરાવે છે; તે ભાષાનું અને મૃદુ હૃદયનો માણસ હોઈ તંગીમાં સપડાયેલા કોઇપણ માણસને માટે ગમે તે કરવાને તત્પર હોય છે; અને તે છતા તે પોતાના કેટલે સ્વભાવને લીધે પ્રાયઃ સંપૂર્ણતઃ નિષ્ફળ થયો છે. જે પદ મેળવતાં તેને વર્ષો થયા હોય તે પદનો ત્યાગ એક ક્ષણના ગુસ્સાથી કરતાં તે અચકાતો નથી. આ માણસ જાણે છે કે તે સર્વોત્તમ શક્તિ ધરાવે છે, તોપણ તે અનેક જગ્યાએ અથડાયો છે, તે આગ્રેજ પોતાના કર્તવ્ય પોષણ કરી શકે છે અને તે કોઈ સ્વભાવનો પોતે દાસ છે એવી પ્રતીતિ સહિત જીવન વ્યતીત કરે છે!

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે કોઈ સ્વભાવના ભોગોને ભોગવી આપ અને અનેક મહિનાઓ, અથવા વર્ષ તેમના આખા જીવનમાં તેમણે જે મેળવ્યું હોય તે તરત થોડી ક્ષણોમાં ગુમાવી દેતા જોઇએ છીએ. તેઓ નિરંતર ઘડે છે અને પાડી પડે છે.

હું કેટલાક એવા વૃદ્ધ માણસોને ઓળખું છું કે જેમની સમજ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

તે તેટલા વખતને માટે દિવાનો બની જતો; અને તે જ્યારે ક્રોધરૂપે રાક્ષસના પંજામાં હોય ત્યારે પોતે શું કરે છે તેનો તેને કેટલું વિચાર રહેતો નથી. જ્યારે તેનો ક્રોધ ઉતરી જતો ત્યારે તે પોતાના [illegible] સંપૂર્ણતઃ થાકેલો રહેતો.

નિરંકુશ [illegible] વસ્તુતઃ તેટલા સમય પૂરતો દિવાનો હોય છે તે તેની અંદર રહેલા રાક્ષસના તાબામાં હોય છે. જે મનુષ્ય પોતાના [illegible] સંપૂર્ણતઃ અંકુશમાં રાખી શકતો નથી તે ખરો [illegible] નથી. એમ કહી શકાય નહિ. જ્યારે તે નિરંકુશ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે [illegible] કામો કરે છે કે જેના માટે તે પોતાના સમય શેષ [illegible] કરવામાં [illegible] કરે છે. [illegible] અને અસંયમને લીધે ઘણા [illegible] અશાંત અને અસંતોષ ભોગવે તથા દુઃખી કરતા [illegible] છે.

[illegible] દુઃખ અનાર્યોત્પન્ન [illegible], વૈર અને તિરસ્કારે માનવજીવનના [illegible] ચિત્ર કરો. લેખક કે [illegible] [illegible] આ [illegible] એક [illegible] ધરાવે અને તે [illegible] ચરિત્રપર કેવી [illegible] [illegible]

[illegible] અને મનને કેટલી [illegible] રિથતિમાં [illegible] થાય તે [illegible] [illegible] થાય છે.

[illegible] જે ભયંકર દુઃખ [illegible] પશ્ચાત્તાપ અને ખેદ થાય છે, [illegible] અને [illegible] જ્યારે શુદ્ધિમાં આવે

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

છે કે જેથી કરી મિલિક પૂર્ણ પ્રાપ્ત કરવાને તેઓ દીર્ઘકાલ પર્યંત સાધ્યાસ કરતા જ હોય! જે લોકો સ્વભાવતઃ સજ્જન હોય છે તેઓ જ્યારે ક્રોધથી અંધ બની જાય છે ત્યારે રાક્ષસી મુદ્રા ધારણ કરે છે.

આગ પરિચયની એક સ્ત્રી એટલી બધી ક્રોધાંધ બની જાય છે કે તેનો ગુસ્સો ઉતરી ગયા પછી તે સંપૂર્ણતઃ થાકી જાય છે; દિવસો સુધી તે બાળકના જેવી નિર્બળ રહે છે અને તે કેવા ભયંકર સંકટમાંથી પસાર થઈ હોય એવી દેખાય છે. ક્રોધને વશ થઈ હમેશા તેના મસ્તકમાં ભયંકર વેદના થાય છે અથવા તેને કોઈક ભીન્ન પ્રકારનું શારીરિક દુઃખ થાય છે.

તીવ્ર ઈર્ષ્યા જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહને કેવો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે અને તેનો ભોગ બનનારાઓ દીર્ઘ કાળ પર્યંત કેવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ત રહે છે તે વધો સારી રીતે જાણે છે. મગજમાં આ ભયંકર રાક્ષસનું વર્ચસ્વ રહેવાથી માત્ર એકજ વર્ષમાં એક સ્ત્રીને એટલી પરિવર્તિત થઈ ગયેલી મેં જોઈ છે કે તેના મિત્રો બાગ્યેજ તેને ઓળખી શકતા હતા.

ઈર્ષ્યા જ્યારે એક વાર એક માણસને પોતાના પંજામાં લે છે ત્યારે તે જીવનના સમગ્ર દૃશ્યને પરિવર્તિત કરી નાખે છે અને તેઓ પોતાનો રંગ અર્પણ કરે છે. પ્રત્યેક વસ્તુ આ ઘાતક વૃત્તિનો રંગ ધારણ કરે છે. મનુષ્યનો વિચારશક્તિ મંદ પડી જાય છે અને તે સંપૂર્ણપણે આ રોગીષ્ટના પંજામાં સપડાઈ જાય છે. આ ભયંકર માનસિક રોગ સંયોગને કેવાંક સંજોગોમાં ક્યારે પણ પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

વારંવાર અનુભવ સાબિત કરે છે કે લોકો ક્રોધાવેશમાં આવી જઈને મનુષ્ય પાસે તેમ કરે છે ત્યારે એકાએક અને ઉગ્ર ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓને એટલો સખત ધક્કો પહોંચે છે કે તેથી કેટલાક હૃદય-ખાસ કરીને તે નબળું હોય ત્યારે-બંધ પડી છે. અત્યંત

સમસ્ત સ્વાભાવિક શારીરિક અને માનસિક ક્રિયાઓમાં વિક્ષેપ નાખે છે. આવેશનાં તોફાનોની સામે તમારામાં રહેલી પ્રત્યેક વસ્તુ નાશ કરે છે; માનસિક દુરૂપયોગની સામે પ્રત્યેક માનસિક શક્તિ વિક્ષેપ પ્રદર્શિત કરે છે.

ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓની નાજુક રચનામાં કેટલી ખરાબ હાનિ થાય છે તે જો લોકો સમજે, વાવાઝોડું ઉભા પછી શું કરે છે તે જેમ તેઓ જોઇ શકે છે તેમ જો તેઓ ક્રોધ દ્વારા થતી હાનિ ચર્મચક્ષુથી જોઇ શકે, તો તેઓ ગુસ્સે થવાની હિંમત કરે નહિં.

ક્રોધ દ્વારા ઉત્પન્ન થતું વિષ રક્તની સાથે ફરી સમગ્ર શરીરનાં પ્રાણકેન્દ્રોને હાનિ પહોંચાડે છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના નાજુક કોષ પ્રાણુઓ અને સમસ્ત અંતરસ્થ અવયવો વિષથી દૂષિત થયેલા રક્તને લીધે નિર્બળ થઇ જાય છે.

ઘણા માણસોનું આરોગ્ય સારૂં હોતું નથી તેનું કારણ એ છે કે દૂષિત રક્તને લીધે પરમાણુઓ નિરંતર મુંઝાઇ અને સંકુચિત થઇ છે. શરીરમાં જ્યારે નિરંતર આ માનસિક વિષપ્રચારક ક્રિયા ચાલે છે ત્યારે કોઇપણ માણસનું જીવન ઉંચામાં ઉંચું ઉમદામાં ઉમદા અને બળવાન હોતું નથી તથા તે ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ ધરાવી શકતો નથી.

નિરંકુશ ક્રોધ, દ્વેષ અથવા કોઇપણ પ્રકારના ઉગ્ર આવેશથી નાજુક જ્ઞાનતંતુઓને કેટલી હાનિ થાય છે તેની વિશેષ [illegible] [illegible], નરમાશ અને સ્વસ્થતા [illegible] [illegible] અને [illegible] પરંતુ નાજુક સ્વરૂપ [illegible] જ્યારે [illegible] આવે છે [illegible] [illegible] તેમની ગતિને વિક્ષેપ

[illegible] હજારો મોટા [illegible] તેમને [illegible] છે [illegible] તેઓ [illegible] છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે.

જે માણસ [illegible] કરે છે અને [illegible] કરે છે તથા જે માણસ પોતાના [illegible] રાખી શકતો નથી તે માણસ પોતાના અથવા [illegible] પોતાની [illegible] દુર્દશા કરે છે, પોતાના [illegible] નાશ કરે છે અને પોતાના [illegible] ટૂંકું કરી નાખે છે એવી તેને [illegible] ખબર હોય છે.

જે માણસ પોતાની [illegible] સંયમમાં રાખી શકતો નથી, જેને [illegible] કરવું પડે છે તે [illegible] સમજવો [illegible] મનુષ્ય દોષ છે અને [illegible] સમજવો તે [illegible] દોષ છે. [illegible] સ્વીકારવું પડે છે કે તેની [illegible] પરિવાર નિરંકુશ બની જાય છે અને તેના માનસિક [illegible] તોફાન થઈ જાય છે અને પુત્ર તે પોતાની [illegible] [illegible] સુધી [illegible] પડે છે તે માણસના [illegible] દોષ દોષ છે.

[illegible] [illegible] કહે [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [

સદ્ગુણનો આડંબર કરો."

જેમ્સન પણ એવાજ આશયનો નિર્દેશ કરે છે કે "જે સદ્ગુણ તમે પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તે સદ્ગુણ તમારામાં છેજ એવો આડંબર કરો.* તેને તમારા જીવનમાં મેળવી લ્યો; અને જેવી રીતે એક મહાન નટ જેનો ભાગ ભજવતો હોય તેના ચારિત્ર્યમાં લીન થઇ જાય છે તેવી રીતે સદાચારી જીવનમાં નિમગ્ન થઇ જાઓ." તમારી દુર્બળતા ગમે તેટલી મોટી હોય અથવા તમે તે માટે ગમે તેટલો શોક કરતા હો, પરંતુ જ્યાં સુધી તેના વિરોધી વિચારને ધારણ કરવાની, અથવા ભંગયુક્ત નહિ, પરંતુ સંગોપાંગ સંપૂર્ણ જીવન જીવવાની આદત તમને પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાંસુધી દુર્બળતાના વિરોધી વિચારને દૃઢતા અને આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરો. અગર અથવા સદોષ શક્તિ વા ગુણ ધારણ કરશો નહિ, પરંતુ ઉંચી અને ઉત્તમ શક્તિ વા ગુણ ધારણ કરજો. કોઇ પણ વસ્તુને માટે સમગ્ર બળથી પ્રયત્ન કરવો એ તેને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે; અને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે જેટલા બળ અને આગ્રહથી પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેના પ્રમાણમાં તે આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

જો તમને ક્રોધ અને ગુસ્સો કરવાની ટેવ હોય, જો તમે લેશ પણ હરકત થતા મિજાજ ખોઇ દેવાની આદત હોય, તો આ દુર્બળતા વિષે શોક કર્યા અને પ્રત્યેક જણની આગળ તમારી નબળાઇ દર્શાવવામાં તમારા સમયનો અપવ્યય કરશો નહિ, પણ

* બીજાને છેતરવાના ઉદ્દેશ વાળો ઢોંગ પણ આડંબર તુકયાનકારક છે એ નહવા જેવું નથી. ઉદારતાના ગુણ ધરાવનાર બીજાઓ પ્રત્યે જેમ વર્તે છે તેમ વર્તે તો આડંબર-એટલે કે ઉદારતાને ઢાંકી દેવી-કે જેથી તે છેવટે પોતાના સ્વભાવરૂપ બની રહે. એજ અર્થના દર્શક સદ્ગુણનો આડંબર કરવા ઉપર જે જણાવ્યું છે તે સમજવું

માણસ પોતાની કાયાને અંકુશમાં રાખી શકતો નથી તેને સ્વીકારવું પડે છે કે તે તેનો પોતાનો સ્વામી નથી.

તમે થોડી મિનિટ સુધી પણ તમારા સદસદ્વિવેકબુદ્ધિના સિંહાસનપરથી નીચે ઉતરો અને તમારી પાશવવૃત્તિને કબજો કરવા દો એ તમારે માટે ભયંકર છે. ઘણા માણસો વારંવાર મિથ્યા ખોટી ટેવોની ટેવથી સદાને માટે દિવાના બની ગયા છે!

જે માણસને વિશ્વના સમસ્ત બળોનો સંપૂર્ણ સ્વામી બનવાનો જન્મ મળ્યો છે તે પોતાના સદસદ્વિવેક-બુદ્ધિના સિંહાસનપરથી ઉતરે અને પોતે તલ્લીનતાને માટે મનુષ્ય નથી તથા પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખવાને અશક્ત છે એવા સ્વીકાર કરે, નીચ તથા હલકાં કામ કરે, અમર્યાદ કલ્પનાના ચાબખી શબ્દો એટલે અને સંપૂર્ણતઃ નિર્બળ માનવના અભાવમાં ઉપકારનું કિંમત આપી કે, તે માણસ કેટલો પતિત થાય છે તેનો વિચાર કરો. જે માણસ પોતાના ઉત્તમોત્તમ મિત્રને પ્રહાર કરે અથવા તેવા ખોટી શબ્દોથી અપમાન કરે તે કેટલો કિંમત તે તેનો વિચાર કરો

[illegible]

[illegible]

[illegible]

જાતને અંકુશમાં રાખવામાં અને પાછળથી તેમને બહુ સંતાપ આપે એવા શબ્દો બોલતાં અને એવી કૃતિ કરતાં તેમજ અટકાવવામાં જેઓ તેમને સહાય કરે છે તેમનો તેઓ ઘણીવાર આભાર માને છે.

જ્યારે તમે તમારી નિકટ એક એવા માણસને જુઓ કે જેણે ક્રોધ કાઢવાની તૈયારીમાં હોય અને જ્યારે તમે જાણતા હો કે તે પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખવાને પોતાનાથી બનતો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તમે સળગી ઉઠે એવા પદાર્થો વિશે નાહક બડકો કરવાને બદલે તેને સહાય કેમ કરતા નથી?

આમ કરીને તમે તેની મોટી સેવા બજાવશો. એટલું જ નહિ પરંતુ તમે તમારી પોતાની આત્મસંયમ કરવાની શક્તિને પણ દૃઢીભૂત કરશો. જે માણસ આત્મસંયમ કરી શકતો નથી તે હોય યંત્ર વિનાના નાવિક જેવો છે—તે પ્રત્યેક વાયુ લહરીની દયા પર હોય છે. પ્રત્યેક આવેશનું તોફાન, પ્રત્યેક નિરંકુશ વિચારતરંગ તેને આમતેમ અથડાવે છે, તેને માર્ગચ્યુત કરે છે અને તેને તેના સ્થાને પહોંચવા દેતો નથી.

આત્મસંયમ એ ચારિત્રનું પ્રધાન અંગ છે. અત્યંત ઉશ્કેરાટ ભર્યા પ્રસંગે સ્વજન માણસ પ્રત્યે જરા પણ મિજાજ ખોયા સિવાય શાંતિ અને દૃઢતાપૂર્વક સીધી દૃષ્ટિથી જોવાને શક્તિમાન થાઓ આપણને જેટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું સામર્થ્ય અન્ય બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતું નથી. તમે દેહધારી છો પરંતુ હમેશા તમારી જાતના સ્વામી રહો છો એવી પ્રતીતિ તમામ ચારિત્રને જેટલી મક્કમતા, બળ અને પુષ્ટિ આપે છે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળતી નથી. વિચાર ઉપર સ્વાધિપત્ય મેળવવાથી તમે તમારી જાતના સ્વામી બની શકો છો.

વધી, એમ શાસ્ત્રકર્મમને લાગવાથી શું તેણે રમાદેવીને મોજનદેવીએ હાસ્યના દેવની પ્રતિષ્ઠા કરી ન હતી?

હાસ્ય એ નિઃશંક પ્રકૃતિનાં મહાનમાં મહાન આશીર્વાદ પૈકી એક છે; તે અવ્યવસ્થિત શક્તિઓ અને ક્રિયાઓને સુવ્યવસ્થિત કરે છે; તે માનસિક સાંધાઓમાં તેલ પૂરે છે અને એક ને એક પ્રકારના સખ્ત કામ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા સંઘર્ષને અટકાવે છે. તે આપણે માટેની જીવનભરસ્તક, આરોગ્યદાયક, આનંદદાયક, સજીવતાદાયક દેવી બક્ષિસ છે.

હાસ્ય એ પવનથી ભરેલા વહાણની પેઠે તમને જીવનના દુર્ગમ માર્ગના ઢેકા અને સખ્ત રસ્તાનો ઉપર આરામ આપે છે. હાસ્ય હમેશા આરોગ્યદાયક હોય છે. તે પ્રત્યેક અસ્વાભાવિક સ્થિતિને સ્વાભાવિક બનાવે છે. તે હૃદય-વેદનાઓ તથા જીવનના આઘાતોને ઔષધ છે. તે આપણું આયુષ્ય વધારે છે. જે લોકો સદી પેઠે હસીને શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવે છે તેઓ, જીવનને અત્યંત ગંભીર વસ્તુ ધારનારાઓના કરતાં અધિક આયુષ્ય ભોગવે એવો સંભવ હોય છે.

આપણે સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવીએ એટલા માટે આપણાં રહેલાં સ્વાભાવિક હાસ્યવિષયક બળો છૂટાં થવા જોઈએ. હાસ્ય એ એક પ્રકારનાં વ્યાયામ છે, જે તેમને છૂટાં કરે છે અને માણસોને ઉદાર મનોવૃત્તિવાળા બનાવે છે.

કોઈક સ્થળે મેં એક એવા માણસની વાત વાંચી છે કે જેના હસવાના અવયવો એટલા નિષ્ક્રિય થઈ ગયા હતા કે તેનું હાસ્ય કદાપિ ન હતાં અવાજ કરતું સામાન્ય હતું હાલના શહેરી માણસોનું જીવન પણ એટલું બધું ગંભીર બની ગયું છે કે જેને લીધે ઘણા માણસો પોતાના હસવાના હક્ક ગુમાવી દે છે. તેઓ બળાત્કારે ઉદાર

લોકોને-ખાસ કરીને પોતાને અજીર્ણનો રોગ છે એવો ભય રાખનારી નાજુક સ્ત્રીઓને-આપણે વારંવાર એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે તેઓ રાત્રે ભોજન કરવા અથવા મેજબાની દરમ્યાન લાડુ સર્વ પ્રકારની ભિન્નભિન્ન વસ્તુઓ પેટ ભરીને ખાય અને તેમને પાછળથી કોઇ પ્રકારની અસ્વસ્થતા ન થાય એ અજીર્ણ કેમ થતું નથી તેઓ સમજી શકતી નથી.

તેઓ જાણતી નથી કે મનોવૃત્તિના ફેરફારને લીધે એમ બને છે. તેમનો વખત સારી રીતે વ્યતીત થયો છે; તેમણે આનંદનો ઉપભોગ લીધો છે. આનંદજનક વાર્તાલાપ, અવ્યવસ્થ ઉત્પન્ન કરનારી મસ્કરીઓ, ઉલ્લાસમય, આનંદમય પરિસ્થિતિથી તેમની મોટર તૃપ્ત થઇ. પરિવર્તિત થઇ ગઇ અને આ સ્થિતિ તેમની પાચક ક્રિયા અને [illegible] પ્રત્યેક [illegible] પ્રતિબિંબિત થઇ. કાલ્પનિક દ્રાક્ષ અને આનંદ એ અજીર્ણના પરમ શત્રુ છે. [illegible] [illegible] પ્રકરણ કરનારે [illegible] [illegible] [illegible]

તેમ આનંદીપણાની રોગનિવારક શક્તિ એ શિરાસમૂહોને આપવામાં આવતું કૃત્રિમ પ્રોત્સાહન નથી, અને તેથી પ્રતિક્રિયા રૂપ અધિક હાનિ થતી નથી; પરંતુ આનંદીપણું શરીરને સ્વાભાવિકરીતે ખરૂં ચૈતન્ય અર્પે છે અને તેની અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પરોવાયે છે. તે આપને સતેજ બનાવે છે, વદનને આરામ બનાવે છે, પગમાં ચપલતા આણે છે અને જીવન ધરાવનાર સમસ્ત આંતરિક ભાગમાં વૃદ્ધિ કરે છે. રુધિરાભિસરણ ઝમારે છૂટથી થાય છે, શિરાસમૂહોમાં પ્રાણવાયુનો સંચાર થાય છે, આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને રોગનો નાશ થાય છે."

આનંદીપણાની સાથે સ્પર્ધા કરી શકે એવી કોઇ પણ ઔષધિ નથી. આનંદી, ઉત્સાહી, હસમુખો વૈદ્ય સમસ્ત ઔષધો કરતાં વિશેષ ફાવતી છે. ખાસ કરીને દર્દી જ્યારે બચપણ બની ગયો હોય ત્યારે વૈદ્યના આગમનથી કેવો ચમત્કાર બનેલો પછીવારે આપણે જોઇએ ' તે મીજાજ આપે છે અને અદ્ભુતપૂર્વક રિબાવે છે તેથી દર્દીની ઉદાસી અને નિરાશા પલાયન કરી જાય છે અને પછીવારે તેના માનસિક પ્રોત્સાહન અને ચાલનથી સાજા થવાના પણ નિવૃત્ત થઇ જાય છે

દર્દી આત્માના એક કિરણના માટે કેટલી આતુરતાથી વૈદ્યનું મુખ નિહાળે છે '

એક પ્રોત્સાહક દૃષ્ટિપાત જેવો ચમત્કાર કરે છે તેવો ચમત્કાર કોઈ પણ ઔષધ કરી શકતું નથી.

મારા એક મિત્રને આ વાતનું સ્મરણ છે કે જ્યારે તે બાલ્યાવસ્થામાં હતો ત્યારે તેના કુટુંબનો વૃદ્ધ વૈદ્ય પાંચ વાગે તેને ઘેર આવતો. તે વૈદ્ય એટલો આનંદી, ખુશમિજાજ અને હસમુખો હતો, તેના પ્રત્યેક છિદ્રમાંથી એટલો ઉલ્લાસ વહેતો હતો કે ફક્ત કુટુંબનાં

વિચાર પાસાં સંપૂર્ણ સજાગ ઉત્પન્ન થતી હતી. તેઓ એમ કહીને સંતોષ્ટ થતાં હતાં કે આ શરીરરૂપી ઈશ્વરનું કાર્ય કે જે સંપૂર્ણ દોષ છે તેને, આપણે નાશાયક હોઈએ તોજ શીઘ્ર સારવાની જરૂર પડે છે.

ઉક્ત મિત્ર જણાવે છે કે "વૈદ્યરાજ ઘરમાં પ્રવેશ કરતાં કે તરતજ તેનું સમગ્ર વાતાવરણ પરિવર્તિત થઈ જતું જણાતું. દિવસ ના શ્રીજા દિવસે સવારી સમયે તેઓ પોતાના હાથ ચોળતા ચોળતા ઓરડાઓમાં જેનો રણકાર વાગી રહે એવું જે અટ્ટહાસ્ય કરતા તેથી અને તેમની કેવળ હાજરીથી અમને એવીઓ કે પ્રતાપી દવા કરતાં ઘણોજ લાભ થતો. કોઇક પ્રકારે, તેમને તેડું મોકલ્યા પછી તેઓ હમણાં આવશે એવા વિચાર માત્રથી પણ અમારા દુઃખો પલાયન કરી જતા જણાતા."

બોસ્ટનના તેવી વિશેષ લક્ષણ ધરાવતો પેટીનો એક વૈદ્ય પોતાના ગ્રાહકોને બહુ થોડી દવા આપે છે. તેનું આનંદી વદન અને આનંદી સ્વભાવજ દરદીના દુઃખનું જોર ઓછું કરી નાખે છે. તે નિરાશાના સ્થાનમાં આશા, અશ્રદ્ધાના સ્થાનમાં શ્રદ્ધા અને ઉદાસીનતા સ્થાનમાં ઉલ્લાસ સ્થાપિત કરે છે; જેથી દર્દીને તેની હાજરીજ દવ પ્રોત્સાહન મળી જાય છે અને તેઓ સાજા થવાનો વિશેષ મજબૂત નિશ્ચય કરે છે.

ઘણા માણસો આનંદી બનવાની ટેવ નહિ પાડવાથી શુષ્ક, બેજોના, અરસિક અને અસામાજિક બની જાય છે. આનંદી થવાની ટેવ-પ્રત્યેક સ્થળે આનંદ અને ઉલ્લાસ ફેલાવવાની ટેવ-હસતમુખા બનવાની ટેવ-નો વિકાસ કરવાથી આપણને જેટલું જીવન, આરોગ્ય અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું બીજા પણ રસ્તાથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

અમેરિકાના જાણીતા હાસ્યાત્મક ગાયનકારોને અને રમતગમતના

[illegible]

વ્યતીત કરવાથી પ્રાપ્ત થઈ છે; અને હું આવા પ્રસંગોને નાની પણ બહુ અગત્યની રજાઓ ગણું છું.

મનુષ્યને નવીન બનાવનારી, તેના મગજમાંથી નિરાશાનાં જાળાં દૂર કરનારી અને ભય, ચિંતા તથા વ્યગ્રતાને હાંકી કાઢનારી કોઈ પણ વસ્તુ વ્યવહારતઃ કિંમતી છે.

આપણે રમુજ અને હાસ્યને ક્ષણિક વસ્તુઓ ગણવી ન જોઈએ. પરંતુ આપણા સમગ્ર ચારિત્ર્ય ઉપર દૃઢ, શાશ્વત, શુદ્ધિકારક અસર કરનારી વસ્તુ ગણવી જોઈએ.

રમતગમત એ આપણા દૈનિક કાર્યક્રમનું એક અંગ શા માટે ન બનવું જોઈએ? આપણી મહાન જીવનયોજનામાં તેનો પ્રવેશ શા માટે ન થવો જોઈએ? આપણે નિર્વાહ માટે કામ કરવાનું હોય તે માટે આપણે ગંભીર અને ઉદાસ શા માટે થવું જોઈએ?

જે વસ્તુઓ આપણને ગમ્મત અને આનંદ આપે છે તેમાં બોધ અને શુદ્ધિકરણ શક્તિ રહેલી હોય છે. ગમ્મતથી કદિ કોઈ પણ માણસ ભ્રષ્ટ થયો નથી, પરંતુ માણસો તેનાથી સુધર્યા છે. ગમ્મત એ મનુષ્યની સંપૂર્ણતાને માટે ગોઠવણીના જેટલોજ આવશ્યક ખોરાક છે.

આપણા મહાન રમુજી લેખકોએ જગતમાંથી ચિંતા અને દિલગીરી દૂર કરવામાં, ઓજસ્વી ઓજસ કરવામાં, કંટાળાભરેલાં કામોમાંથી કલાનો રંગ કરવામાં અને નિરાશ અને ઉદાસ માણસોને આનંદિત કરવામાં નહિ કરતાં જગતનું ઘણું કામ કર્યું છે તેટલું ગણવી કામ કર્યું થઈ એમ છે.

વ્યવહારમય લેખોના એક વાચક લેખકને એક ઓ તરફથી એક પત્ર મળ્યો હતો તેમાં તેણે જણાવ્યું હતું કે "આપના એક હાસ્યરસિક કાવ્યે મારું જીવન બચાવ્યું છે."

મહત્વાકાંક્ષા કેવી દૃઢ થાય છે અને જીવને વિશેનો આપણો સમગ્ર વિચાર કેવો બદલાઈ જાય છે! રમતગમતમાંથી એક ગુપ્ત રસ ઊગતો જણાય છે, જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, સમસ્ત માનસિક શક્તિઓને સ્નાન કરાવે છે અને અમિત ઉમંગ અને સ્ફૂર્તિઓની અભિનવતા ઘોષ કાઢે છે સારી, નિર્દોષ રમતગમતમાં રહેલી ગુહ્યતા કે નવીન જગાડક, ચૈતન્યદાયક શક્તિનો આપણને સૌને અનુભવ મળેલો છે

ઘણા માણસો જીવનની પ્રતિકૂળ, દુઃખદાયક, હતાશાની વસ્તુઓ વિષે વિચાર કરીને આનંદ અથવા સુખ જેવી કોઈ પણ વસ્તુને અસાધ્ય બનાવી મૂકે છે તેઓ હમેશા વસ્તુઓની ખરાબ, વાંકી, બાજુજ જુએ છે

હું એક વાર એક ધર્માચાર્યના ઘરમાં રહ્યો હતો. ત્યાં અઠવાડિયાં દરમ્યાન મેં ભાગ્યેજ કોઈ વ્યક્તિને હસતા જોઈ હતી! ગંભીરતા અને ઉદાસ રહેવું એ તે ઘરના માણસોના ધર્મનું એક અંગ જણાતું હતું! તેઓ આ જગતને કંઈ ઉપયોગી ગણતા ન હતા, તેઓ પરલોકને માટે જીવતા જણાતા હતા અને જ્યારે જ્યારે ધર્માચાર્ય અને હસતો સાંભળતો ત્યારે ત્યારે તે મને સ્મરણ કરાવતો કે 'તમારે તમારા ઉત્તર જીવનનો વિચાર કરવો જોઈએ અને કોઈ પણ ક્ષણે આવી પહોંચનાર મૃત્યુને માટે તૈયારી કરવી જોઈએ' આ પ્રમાણે એ ઠોસ્યે હાસ્યને ઉચ્છંખલતા અને મોજા વિયતાનું ચિહ્ન ગણવામાં આવતું અને પરમ રમતને તો એક ક્ષણ પણ સહન કરવામાં આવતી નહિ!

ઉદાસી–ગંભીરતા–ને પૂર્ણ અધ્યાત્મજ્ઞાનનું લક્ષણ ગણવામાં આવતું પરંતુ હવે તે બધ મગજનું ચિહ્ન ગણાય છે તમા નિઃશંકપણે ધાર્મિકતા રહેલી નથી સત્ય ધર્મ તો અંદર ઉત્સાહ ઉલ્લાસ અને આનંદથી ભરેલો હોય છે તે હંમેશ પ્રસન્નતા અને સુંદરતાની યુક્ત હોય

સર્વ વસ્તુઓને ફેંકી દેતા હોય તથા શેષ વસ્તુઓને વધારતા ગોઠવતા હોય તો તેઓ કોઈક મદદ પ્રાપ્ત કરી શકે; પરંતુ જો માણસનું મન જ્યારે ગોટાળા અને અવ્યવસ્થાથી ભરેલું હોય તો તે સારું કાર્ય શી રીતે કરી શકે ?"

માનસિક કચરાને દૂર કરો. અનાવશ્યક, નિરર્થક વસ્તુઓ બોજો લઇને જીવન વ્યતીત કરો નહિ. પ્રત્યેક સ્થળે એવા માણસો આપણા જોવામાં આવે છે કે જેઓ કોઈ પણ વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી પ્રતિબદ્ધ થયેલા હોય છે અને અજ્ઞાન અવ્યવસ્થિત કાર્ય કરે છે. તેઓ અત્યંત કાળજીવાળા દુકાનદારના જેવા હોય છે કે જે કોઈ પણ વસ્તુને, તે કદાચ ભવિષ્યમાં ઉપયોગી થઈ પડે એવા વિચારથી કદિ પણ ફેંકી દેતો નથી અને પરિણામે જેનું કબાટ અને કાટગૃહ, સર્વ ખાનગી ઓરડાઓ અને ઘરના સર્વ ખૂણાઓ 'कौ कालि फलदायका:' આવી ઓવાજ કચરાથી ભરેલા હોય છે. સર્વ પ્રકારના કચરાને ફેંકી દેવાની ટેવ અમૂલ્ય છે. કોઈ વાર જરૂર પડે ત્યારે જેટલા પૈસાથી જે વસ્તુ મેળવી શકાય તેવી વસ્તુને સુંદર સાચવી રાખીને જરૂરવાળું ગોઠવાવું, ચિંતન, ઇત્યાદિ રૂપે અમોઘ ગાડું ભાડું ભરવું એ ભૂલજ છે.

પ્રમોદપ્રાપ્ત એવા માણસો આપણા જોવામાં આવે છે કે જે સાર્વજનિક ગાડી જેવા હોય છે. જ્યારે તેમ તમને એકાદ સચ્ચરિત્રવાન પુરૂષ કે સ્ત્રી જણાય છે; થોડી વાર પછી એકાદ બદચલનવાળા એકાદ ચારી સ્ત્રી જોવામાં આવે છે. પર્યાયમાં કહીએ તો એકાદ મહાત્માનો સત્સંગ પ્રાપ્ત થઈ આવે તેમાં માણસને પકડી લે છે તે સારો છે કે ખરાબ તેની તે દરકાર કરતો નથી. તેજ પ્રકારે કેટલા માણસો વિચાર કે ધર્મથી કર્યા વિનાજ સર્વ પ્રકારના સારા, ખાટા કે કંગાળ વિનાના (જેવા પડે

તેવા) વિચારોને મહત્વ કરી બે છે. તેમનાં મન આગળી જેવાં દોષ છે; તેમની નજર આવનારી પ્રત્યેક વસ્તુને તેઓ ઉંધી કેવી દોરવી તેઓ શુદ્ધ, સ્વચ્છ અને સદ્વિચારક વિચારો, આત્મોન્નતિકર વિચારો અથવા જર જાતરોથી મુક્ત થઈ શકતા નથી.

પોતાના મનને નિયમિત બનાવવું અને તેમાંથી સમસ્ત ગંદાં વિચારો-જીવનમાં શ્રેયસ્કર અને આત્મિક ઉન્નતિ કરનાર, નિર્મળતા, સૌંદર્ય અને દિવ્યતા ઉત્પન્ન કરનાર વિચારો-દૂર કરવા એ ઉત્તમોત્તમ મનુષ્યના મહાનમાં મહાન કાર્યો પૈકી એક છે.

એક માણસનું મન જ્યારે દુષ્ટ અથવા અશાંત વિચારોથી અભિભૂત થયેલું હોય ત્યારે તે સારાં કામ કરી શકતો નથી. માનસિક આકાશ સ્વચ્છ હોવા સિવાય આપણે ઉત્સાહ, આનંદ, સ્વસ્થતા અથવા કેળવણીપૂર્વક માનસિક કાર્ય કરી શકતા નથી.

તને અધિકાધિક ઉંચેનું કામ કરી શકે તેવું કરવા માટે તમારી ઉન્નતિ દોષ તા તમારા મનને આનંદ, ઉત્સાહ, જ્ઞાન અને કેળવણી તથા ઉત્તમોત્તમ વિચારોના ઝરેલું બનાવો તમારાં [illegible] અને આદર્શ [illegible] પ્રત્યેક વસ્તુ-તમારી [illegible] બનાવનારે, તમને [illegible] [illegible] વસ્તુ-તમારે [illegible] તે પૂર્ણ [illegible] તમનો [illegible]

[illegible], [illegible], [illegible] વસ્તુઓ [illegible] [illegible] [illegible]

પરાધીનતાથી જેટલી સ્વતંત્રતા ઉત્પન્ન થાય છે તેટલી સ્વતંત્રતા [illegible] અશાંતિ અને અપવિત્રતાના વિચાર કરવાથી [illegible] મનુષ્યને એકવાર પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ સમજાશે અને પોતાની [illegible] મહત્તા અને અનંત શક્તિની પ્રતીતિ થશે. એટલે જે [illegible] દાસત્વ તેને પરાધીનતા સ્વપ્નાવસ્થાની જાણ આવે છે તેવી [illegible] પોતાના ઉપર પડતા રહેતી નહિ.

અશાંતિ પ્રદર્શિત કરવાને માટે નહિ, પરંતુ શાંતિ પ્રદર્શિત કરવાને માટે મનુષ્ય પેદા થયો છે; સૌંદર્ય, સત્ય, પ્રેમ, સુખ, [illegible] દર્શિત કરવાને—અપૂર્ણતા નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણતા પ્રદર્શિત [illegible] મનુષ્યનો જન્મ થયો છે.

મનુષ્યને જ [illegible] કોઈ લાભ [illegible] કરે—જે [illegible] અર્થાત્ અશુદ્ધ અને તે દુઃખિત થાય—એવા પ્રત્યેક મનુષ્યને [illegible] [illegible] પોતાના મનન સ્વરૂપને નહિ [illegible] સુધી તે [illegible] [illegible] કરવાનો કંઈક [illegible] નથી. [illegible] તેટલી [illegible] [illegible] [illegible] તેને દમવાને માટે [illegible] [illegible] તેમ [illegible] [illegible] [illegible]

રીતે તમે તમારા ઘરમાંથી ચોરને કાઢી મૂકો તેવી રીતે તેને તમારા મનમાંથી કાઢી કાઢો. તમારી શાંતિ અને સુખના શત્રુઓને આશ્રય આપવો તમને પાલવી શકશે નહિ.

જો તમે બીજાઓ પ્રત્યે સખ્ત હૃદય, માયારહિત વિચારો ધરાવતા હો, તમને જેણે નુકશાન કર્યું હોય એવા કોઇક માણસપર વેર લેવાનો તમે પ્રયત્ન કરતા હો અથવા તમે ઈર્ષ્યા, દ્વેષ કિંવા તિરસ્કાર-વૃત્તિથી પીડાતા હો તો આ નાશકારક વૃત્તિઓને, આ અસ્વાસ્થ્યકર લાગણીઓને ભયંકર શત્રુઓ ગણીને દૂર કરજો. તમારા મન તાને બોલતાં કે "આમા પુરૂષત્વ રહેલું નથી, મિત્રતા રહેલી નથી; આમા મનુષ્યત્વ રહેલું નથી; આ નીચ, પતિત માણસના વિચાર છે. જે માણસ જગતમાં કાઈક મહત્તા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતો હોય તેના આ વિચારો નથી."

જ્યા સુધી વહેમાર્યું પોતાના ગોડામાનો કાંકરો દૂર કરે નહિ ત્યાં સુધી તેને પીડા થયાજ કરે છે; તેવી રીતે જ્યા સુધી તમે તિરસ્કારના વિચાર, દ્વેષના વિચાર, વેર, ચિંતા, ભ્રમના કિંવા ભયના વિચાર પાળ્યા કરશો ત્યા સુધી તમે પણ પીડાયાજ કરશો.

આપણે નીચ માણસ પ્રત્યે ધિક્કાર અને તિરસ્કાર ધારણ કરવા એટલે આપણી પોતાની સ્વસ્થતાને પણ ખાસ હાનિ થયા વિના રહેવાનીજ નહિ; તે આપણને સ્થૂલ અને પાશવવૃત્તિના બનાવે છે.

અન્ય પરત્વે, માયાભાવથી, પ્રેમ, પરોપકાર, ઉદારતા, મહત્વના વિચાર જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે, ચારિત્ર્યને સુધારે છે અને [illegible] ને ઉદાત્ત બનાવે છે. આપણી મનોવૃત્તિ આપણા જીવનને [illegible] અર્પે છે. આપણી મનોવૃત્તિ કેવી હોય છે તેવુ વર્તન આપણે [illegible] પ્રત્યે કરતાંએ છીએ. જો આપણે મનમાં તિરસ્કાર ધરીએ. [illegible] તો આપણે બીજાઓને તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જોઇએ છીએ; [illegible]

[illegible]

[illegible] ભૂલી જાઓ અને દિલસોજીને તમારા [illegible] દૂર કરો. [illegible] રાખો કે [illegible] માણસો [illegible] છે અને [illegible] અપમાન કિંવા હાનિ કરતા નથી. તમારી ઉદારવૃત્તિ પ્રત્યેક માણસને બતાવો. અન્ય માણસો તમને ગમે તે કરે અથવા તમારા [illegible] ધર્મ, ગમે તેમ બોલે તોપણ આનંદી, માયાળુ અને પરોપકારી લોકોના હેતુઓને હમેશાં સારા જ જાણવા જોઈએ, એટલે તેની અસર માત્ર તમારી જાત ઉપરજ નહિ, પરંતુ તમારા સંસર્ગમાં આવનાર પ્રત્યેક માણસ ઉપર કેવી થાય છે તે જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો. તમારા શત્રુઓ પ્રતિ [illegible] વિચાર [illegible] કરશો તો તેમનું [illegible] તેવી તેઓ સુધરે તે [illegible]

જે માણસ પ્રત્યક્ષ [illegible] આવે છે, જે [illegible] મેળવે, [illegible] શબ્દો વાપરે છે, [illegible] પ્રતિમા જુઓ છે, જે તેને [illegible] અને [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પ્રકરણ ૧૮ મું—"વાવશો તેવું લણશો."

"વિચાર એ ભાગ્યનું બીજું નામ છે, માટે તારા ભાગ્યની પસંદગી કર અને યોગ્ય; કારણકે પ્રેમ પ્રેમને લાવે છે અને તિરસ્કાર તિરસ્કારને લાવે છે."

—ઈલા વ્હીલર વિલકોક્સ

"સુંદર વિચારો નમ્રતા અને માયાળુપણાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને એ ગુણો અનુકૂળ તથા સુખદ સંયોગો ઉત્પન્ન કરે છે."

શું આ એક વિચિત્ર ઘટના નથી કે માણસો પૂર્ણ ખાતરીથી જાણે છે કે તેઓ જે બીજો ભૂમિમાં વાવે છે તેજ તેઓ લણે છે અને બાજરી વાવીને ઘઉંનો પાક મેળવવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ય છે, તે જાણવા છતાં જ્યારે માનસિક બીજારોપણ કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે તેઓ સંપૂર્ણતઃ આ નિયમનો અનાદર કરે છે? આપણે જ્યારે વર્તમાન સુખ અને સંતોષના ગુણોનું બીજારોપણ કરતા આવતા હોઈએ ત્યારે આપણે કયા નિયમના આધારે ભૂત અને સંતોષના પાકની આશા રાખી શકીએ? [illegible] રોગના બીજો વાવતા હોઈએ ત્યારે આપણે આરોગ્યના પાકની આશા શી રીતે રાખી શકીએ!

જે ખેડુત પોતાના ખેતરમાં બાવળના બીજ વાવે અને એ [illegible] પાક લણવાની આશા રાખે તેને આપણે દિવાનોજ ગણીએ પરંતુ આપણે જાણ પણ તેવુંજ કરીએ છીએ. આપણે જીવનમાં

ચિંતાના, અકુશળતાના તથા શંકાનાજ વિચારોનું બીજારોપણ કર્યા કરીએ છીએ અને તે છતાં આપણે નિરંતર શાંતિમાં રહેતા નથી તેને માટે આશ્ચર્યચકિત થઇએ છીએ !!

વાવેલા બીજોનો પાક થવોજ જોઇએ એ જેમ કુદરતનો નિયમ છે તેમ આપણા વિચારોનો પાક એ પણ કુદરતનાજ નિયમનું પરિણામ છે. મનુષ્ય જે પ્રકારના વિચારનું બીજારોપણ કરે છે તે અનુસાર તેને નાની કે મોટી, સારી કે માઠી, મહાન વા અલ્પ સિદ્ધિરૂપી પાક અવશ્યજ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે માણસ નિષ્ફળતાના વિચારોનું બીજારોપણ કરે છે તે, જેમ બેડુતને બાવળના બીજ દ્વારા ઘઉંનો પાક મળી શકતો નથી તેમ સફળતાનો પાક મેળવી શકતો નથી. જો તે આશા, શાંતિ, આરોગ્ય, પવિત્રતા, સત્ય, શ્રીમંતાઇ, આબાદી, ઇચ્છા અને વિશ્વાસના વિચારોનું બીજારોપણ કરે તો તેને તેવોજ પાક મળશે; પરંતુ જો તે અશાંતિ વાવશે તો તેને અસ્વાસ્થ્યકર સ્થિતિનોજ પાક પ્રાપ્ત થશે.

શાંતિ એ શક્તિ છે; અશાંતિ એ નિર્બળતા છે. નિરાશામય વિચારો એ સારા ધ્યેયને અટકાવનાર અને પાકને પાયમાલ કરનાર છાયા છે.

જો આપણે માત્ર એટલીજ પ્રતીતિ કરી શકીએ કે માનસિક વિચારો એ ભૌતિક નિયમોના જેટલાજ શાસ્ત્રીય છે તો આપણા જીવનના મહાન પ્રશ્નો [illegible] વિચાર એ એક એવું બીજ છે [illegible] જે દ્વારા [illegible] ગુલાબ, બાવળ [illegible] ઉત્પન્ન થશે.

આપણી ઇચ્છાશક્તિ એ આપણા માનસિક [illegible] પાક છે. જો આપણે પવન વાવીશું તો આપણે વાવાઝોડું [illegible]

જો આપણે શ્રીમંતાઇ અને વૈભવના વિચારો વાવીશું

ઓના સંબંધમાં અટકળને અવકાશજ નથી. જેવાં બીજ તેવાં ફળ એ સંપૂર્ણતઃ ચોક્કસ નિયમ છે.

એક ચોર ચોરી કરીને પોતાની જાતને જેટલી હાનિ કરે છે તેથી અર્ધી હાનિ પણ તે જેને ત્યાં ચોરી કરે છે તેને કરી શકતો નથી. તે પોતાનો ભોગ થયેલાને તો માત્ર અગવડમાંજ નાખે છે, પરંતુ પોતાની જાતને તો વિષમય શસ્ત્રદ્વારા ઘા કરે છે. આપણી દૃષ્ટિ રચના એવા પ્રકારની છે કે જો આપણે બીજાઓને કેટલું દુઃખ કરીએ તો આપણી જાતને હાનિ થયા વિના રહેતી નથી. જો આપણે આપણી જાત પ્રત્યે ભલા થવા માગતા હોઈએ તો આપણે બીજાઓ પ્રત્યે પણ ભલા થવું જોઈએ. આપણે આપણા પડોશીને પ્રહાર કરીએ તો સંભવતઃ આપણી જાતને પ્રહાર થયા વિના રહેતો નથી. કારણ કે જે નવા તત્ત્વજ્ઞાનનો મેં અત્યારે ઉલ્લેખ કર્યો તે આ તત્ત્વજ્ઞાન છે. તેણે સમજ્યા વગર લોકો જાતને અઘરું આપ લેતાની, તિરસ્કારને પાત્ર તિરસ્કાર વર્ધિત કરતાની, કોઈને અઘરું ઠોકો મારવાની અને દુઃખને અઘરું પ્રહાર કરવાનાજ વાત જાગતા હતા પરંતુ તેણે એવો બોધ આપ્યો કે આપણી પાસે [illegible] જોઈએ. [illegible] અઘરું આપ અને [illegible] અઘરું [illegible] એમ કહેવાનું [illegible] સાંભળ્યું છે. પરંતુ [illegible] પણ જે માનુષ [illegible] તમારા [illegible] મારે તેણે [illegible] પ્રેમનો માર્ગ [illegible]

[illegible] તમારા પડોશીને [illegible] પરંતુ [illegible] [illegible] તેમને [illegible] કરો. [illegible] તમારા પ્રત્યે [illegible] સ્વરૂપ છે

ખેપીઆઓ છે; આપણે શું શું કરી શકીએ તેમ છીએ તેનું તેઓ નિદર્શક છે; તેઓ આપણા લક્ષ્યની ઉચ્ચતા અને આપણી કુશળતાની મર્યાદા દર્શાવે છે.

જેની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ, જેની આપણે ઝંખના આકાંક્ષા રાખીએ છીએ અને જેને પ્રાપ્ત કરવાને આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તે વસ્તુ યા સ્થિતિ આપણે માટે મૂર્તિમંત અસ્તિત્વે પ્રવૃત્ત થાય છે. આપણા આદર્શો એ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થનારી વસ્તુઓની રૂપરેખા છે; ઇપ્સિત પદાર્થોનો સાર છે. શિલ્પી આ વાત જાણે છે કે તેનો આદર્શ એ કાર્ય માત્ર તેની કલ્પનાનો તરંગ નથી, પરંતુ તે એક આગાહી છે; સાક્ષાત મંગેમરમરમાં કોતરનારી વસ્તુની છાયા છે.

જ્યારે આપણે એક વસ્તુની ઇચ્છા રાખવા માંડીએ છીએ, અને તેની પૂર્ણ બનવા એવડા રાખવા માંડીએ છીએ ત્યારે આપણે તેને પ્રાપ્ત કરવાના જ્ઞાનપૂર્વકના પ્રયત્નના પ્રમાણમાં તેની સાથે મંત્રમુગ્ધ સ્થાપિત કરવા માંડીએ છીએ

આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે જીવનની સ્થૂલ દશામાં આજ મોટે ભાગે વસીએ છીએ—રહીએ છીએ. અને તેની સ્થૂલ દશામાં પાન સ્થિતિમાં જીવનમાં તટસ્થ વસતા નથી. દાખલા તરીકે જો આપણે તટસ્થાવસ્થા જાળવી રાખવા ઇચ્છતા હોઇએ તો આપણે મનમાં સદા તટસ્થતાજ વિચારો કરવા જોઇએ; અને સુંદર દશા માટે આપણે આપણા મનમાં સાન્દર્યનાજ વિચાર રાખવા જોઇએ

આવી સ્થિતિમાં રહેવાથી બાજુ એ થાય છે કે આપણે સર્વ માનસિક, માનસિક અને નૈતિક અપૂર્ણતાઓ દૂર થાય છે. આપણે સ્થાનમાં સ્થિરતા આવતી હતા નથી, કારણકે દૃઢાવસ્થા અપૂર્ણતા અને દુઃખનું સ્વરૂપ છે; અને આદર્શ સ્થિતિમાં અપૂર્ણતા તથા દુઃખ અસ્તિત્વ ભગવી શકતું નથી.

આદર્શ સ્થિતિમાં પ્રત્યેક વસ્તુ મોહનથી અલેપી અને સુંદર હોય છે. તેમાં દ્વાસ અને સાંકર્યવિહીનતાનું તો નામ નિશાન પણ હોતું નથી. એટલા માટે આદર્શ સ્થિતિમાં વસવાનો અભ્યાસ આપણને અલૌકિક રીતે સહાય કરે છે. કારણકે જે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે પ્રયાસ કરીએ છીએ તેના નમુનો તે નિરંતર આપણને આપે છે— આપણી સાને મળે છે. તે આપણી અંતિમ પૂર્ણાવસ્થા તથા દિવ્યતા સંબંધિની આશા અને શ્રદ્ધામાં વૃદ્ધિ કરે છે. કારણકે પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુ-સ્થિતિનું આપણા માનસિક ચક્ષુઓવડે આપણે જાણું પણ પ્રત્યક્ષ દર્શન કરીએ છીએ અને આપણને આપોઆપજ એમ લાગે છે કે આપણને આ ફલસ્વ પ્રાપ્તિ કોઈ પણ સમયે અને રહેજે અવશ્ય થશેજ.

આપણને કેવા પદાર્થો જોઈતા હોય અથવા આપણે પોતાને કેવી સ્થિતિમાં રાખવા માગતા હોઈએ તેવા પદાર્થો અથવા તેવી સ્થિતિનું ચિંતન કરવાનો અને તેને દૃઢતાપૂર્વક આશ્રય કરી આપણા તન્ય બેસવાનો આપણને સમર્થ દક્ષ છે તથા સમસ્ત સદ્વસ્તુઓની સાથે આપણો અખંડ સાથે સંબંધ કરવાનો [illegible] સદ્વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાના દ્વારા આપણી સમૃદ્ધિ [illegible] કરવાનો દક્ષ છે [illegible] સાધનો આપણા આધીન. આપણને [illegible] પાડે છે અને તે આધીન આપણાને [illegible] [illegible] [illegible]

આશા રાખવાના અભ્યાસમાં—અમે અમારી મહત્ત્વાકાંક્ષા સિદ્ધ કરીશું તથા અમારા સ્વપ્નો સાચાં ઠરશે એવી માન્યતા ધારણ કરવાના અભ્યાસમાં—પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. એના જેવું પ્રભાવશાળી જગતમાં બીજું નથી.

આ આશામય વૃત્તિ કે જે સદા સર્વદા ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિની જ શોધ અને પ્રતીક્ષા કરે છે તે વૃત્તિને ધારણ કરવાની અને કદિપણ નિરાશામાં નહિ પડવાની રીત આપણને જેટલી સહાય કરે છે, તેટલી સહાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતી નથી.

પૂર્ણ દૃઢતાપૂર્વક માનો કે અમને જે કાર્ય કરવાને માટે જન્મ મળ્યો છે તે કાર્ય અમે સિદ્ધ કરીશું. તત્સંબંધે એક પણ શંકા તમારા મનમાં પ્રવેશવા જાય તો તેને બહાર હાંકી કાઢો. માત્ર અનુકૂળ વિચારો અથવા જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો તમે નિશ્ચય કર્યો હોય તેના આકારોજ તમારા મનમાં ધારણ કરો. નિરાશા અથવા અસુખની સૂચના સરખી કરે એવી પ્રત્યેક વસ્તુને હાંકી કહાડો.

તમે ગમે તે કરવાને અથવા ગમે તેવા થવાને પ્રયત્ન કરતા હો, પરંતુ હંમેશા તેના સંબંધમાં આશામય વૃત્તિ ધારણ કરો. જો આમ કરશો તો તમારી સઘળી શક્તિઓ કેવી વૃદ્ધિગત થાય છે અને સર્વ પ્રકારે તમે કેવા સુધરો છો, તે જોઇને તમો આશ્ચર્યમુગ્ધ થતા જશો.

જો મનને એકવાર આનંદમય, સુખમય અને ઉન્નતિમય [illegible] કરવાનો અભ્યાસ પડયો હોય તો તેથી વિરોધી સ્વભાવ [illegible] ધારણ કરવો નહિ. જો આપણા બાળકો આ એકજ સ્વભાવ પ્રાપ્ત કરે તો આપણી સંસ્કૃતિ અતિ શીઘ્રતાથી ફેરવાઇ જાય અને આપણા જીવનમાં ચોરસો અનહદ પ્રગતિ કરે. આ પ્રકારનું ચિંતવવું પ્રાપ્ત કરેલું મગજ સદા પોતાના સંપૂર્ણ જગતા

[illegible] કરી [illegible] અને [illegible], [illegible] તથા [illegible] [illegible] [illegible]

નમ્રતા દોષ પ્રેમ તમને આપશે. તમારૂં મૂળ સ્વરૂપ-આ સ્વાર્થ-ઉત્તમ સ્વરૂપ-નિત્ય સ્વરૂપ-પરમાત્મા સ્વરૂપજ આદર્શ તમારા અંતરમાં બનાવશે તો તમે સ્વરૂપની જ્યા મેળવો.

પ્રત્યેક જીવન પોતપોતાના આદર્શને અનુસરે છે અને તે પ્રેરક તાજ આદર્શના રંગથી રંગાય છે. તમે એક મનુષ્યનો આદર્શ જાણી લ્યો તો સર્વે પણ તમને તેનું આલેખ સમજી શકશે. આદર્શ દોષો આદર્શ તેના જીવનમાં તમેશ આગળ પડતો ભાગ ભજવે છે.

આપણા આદર્શોજ આપણા મડાન ચારિત્રવિદ્યાવો દેખાવે તેમનામાં આપણા જીવનનું સ્વરૂપ ઘડનારી પ્રચંડ શક્તિ રહેલી હોય છે. આપણા અંતઃકરણમાં નિરંતર જે ઇચ્છા રમી રહેલી હોય છે તે આપણા ચહેરા ઉપર પણ સ્પષ્ટપણે અંકાયેલી રહે છે. આપણા જીવનમાં નિરંતર જેનો વાસ હોય છે તેને આપણે આપણા ચહેરાથી લાંબો વખત દૂર રાખી શકતા નથી.

જે વિચાર-જે લાગણી-જે આદર્શ અથવા જે મહત્વાકાંક્ષા આપણા હૃદયમાં વિશેષ પ્રબળ હોય છે, તેના સ્વરૂપનોજ આપણે વિકાસ કરીએ છીએ. એટલા માટે તમારે પ્રત્યેક બાબતમાં તમારૂં વલણ ઉત્તમતા તરફજ રાખવું જોઇએ. તમારા વિચારનું વલણ ઉચ્ચતા તરફ રાખો અને એવો નિશ્ચય કરો કે " અમારા વિચાર અથવા કાર્યમાં કિંચિત પણ અધમતા રહેવી જોઇએ નહિ; અને અમે જે જે કરીએ તે સર્વ પર ઉત્તમતાનીજ છાપ રહેવી જોઇએ. "

આવા માનસિક ઉચ્ચ વલણ, ઉચ્ચતર આદર્શો અને અધિક ભવ્ય તરેહની મનના ચાહના, આ વસ્તુઓ એક એવી તો ઉન્નતિકર અને ઉથલપાથલ કરી નાખનારી શક્તિ ધરાવે છે કે જે શક્તિ આપણા સમગ્ર જીવનને ઉચકીને ઉચ્ચતર ભૂમિકાપર સ્થિર કરે છે. માનવ-જીવનની રચનાજ એવા પ્રકારની છે - જેથી કરીને મનુષ્યો મોટે

આપણી કલ્પનાશક્તિ - આ જ્યારે આપણી પ્રતીક્ષા કરી રહેલ [illegible] સત્યોનું દર્શન કરાવે છે; આપણે જે [illegible] શકીએ તેમ છીએ તેનું એ પ્રમાણ છે.

દરરોજ કિંમતી સાંજવાળા કલાકને કરે પછી કુદરતનું વિશાળ નિરર્થક, રાગ નિયંત્રણ કરવાના સાધન તરીકે [illegible] આપણે પ્રથમ આપણા અંતરમાં આપણા કિંમતી જાણીએ છીએ આપણી મહત્તાકાંક્ષામાં તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું ચિત્ર આલેખીએ છીએ અને ત્યારે પછીજ તેમની નીચે પાવા [illegible] આપીએ છીએ.

વિચાર કરતા એ દરેક દરરોજ કિંમતી જાણવાનું કામ હોય નહીં. સમસ્ત સત્ય વિદ્યાઓ, સમસ્ત ગ્રંથો, સર્વ વસ્તુઓ, એ પ્રાણ દરરોજના વિકાસ કરતા. પોતાના વિચારમાંજ સર્વશક્તિ રહેલી છે તે શક્તિજ આપણા ઇચ્છિત અને આકાંક્ષિત પદાર્થો આપણને અર્પે છે. એક ચિત્રકારોના નકશા વિના મકાન સંભવિતજ નથી. તે પ્રથમ મનમાં બાંધવુંજ જોઇએ. ચિત્રકારો પોતે દોરેલા નકશાની પછી તે નકશાને, તેના સમસ્ત સંપૂર્ણતા તથા સૌન્દર્ય સહિત જુવે છે.

આપણને આપણા જીવનમાં જે જે પ્રાપ્ત થાય છે તેને પ્રથમ આપણે આપણા મનમાંજ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જેમ એક પ્રાણ અથવા ઈંટ મકાન તે પછી ચિત્રકારના મનમાં મકાન તેના સમસ્ત અંગો નક્કી ઉત્પન્ન હોય છે, તે પ્રકારે જે ચીજોને પાછળથી આપણે સ્વાધીન પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સર્વ ચીજોને આપણે પ્રથમ આપણા મનમાંજ ઉત્પન્ન કરી હોય છે

આપણી દરરોજની એ નાની છતાંપણ સમારતનો નકશોજ છે [illegible] જેવી રીતે [illegible] અને કુશળ નકશાને અનુસરીને [illegible] તો ચિત્રકારોનું માનસચિત્ર માત્ર એક નકશોજ રહે છે

તેવા પ્રકારે જો આપણે જીવનરૂપી ઇમારતના માનસચિત્રને અનુસરીને પ્રબળ પ્રયત્નપૂર્વક આપણું જીવન ઘડીએ નહિ તો તે પણ માત્ર એક માનસચિત્ર રહેશે.

જે જે અનુભવોને મહાન કાર્યો કર્યાં છે તે સપળા તરંગી હતા અને તેમણે પોતાનાં અનાસક્તદ્વારા પોતાના આદર્શોનું કેટલા બળ અને આગ્રહપૂર્વક ઘડતર કર્યું હતું તથા પોતાના તરંગોને વળગી રહીને તેમનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો કેટલો પ્રયત્ન કર્યો હતો તેના પ્રમાણમાંજ તેમણે કાર્યસિદ્ધિ કરી છે.

તમારી કરવના આગ્રહને એકદમ સિદ્ધ થતી દેખાય નહિ એટલા માત્રજ તેનો ત્યાગ કરશો નહિ; તે તમને તુરતજ પ્રત્યક્ષ થતી જણાય નહિ એટલા માત્રજ તેને તિલાંજલિ આપશો નહિ. તમારી મનમ ચિત્ર સહિત તમે તેને વળગી રહેજો. તેને હમેશ પ્રકાશિત અને પ્રકાશિતજ રાખો. તમારા જીવનનું સ્થૂલ અંગ તમારા આદર્શને આત્મસાત અથવા નિરનેજ કરી નાખે એમ ઇચ્છા પણ થવા દો નહિ. તમારી અંતરાત્માનું જીવન કરે એવાજ આકારવાળું રહેશે; તમારી અંતરાત્માને દૈનિક કરે એવાજ થયેલ હશે. તમે જે કાર્ય કરવાને પ્રયત્ન કરો છો તે કાર્ય જો લોકોએ સિદ્ધ કર્યું હોય તેમના મહત્વમાં આવો અને તેમના વિજયની ચાવી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો.

આ પ્રકારે કલ્પનાબળ સાધનાપૂર્વક મનઃચક્ષુદ્વારા આદર્શનું ઘડતર કરવાથી અને પ્રત્યક્ષ થનારી વસ્તુનો અભ્યાસ પણ આવશ્યક મનાયો રહ્યો છે.

[illegible]

આપણા વિચારો એક એવી સૂક્ષ્મ લહરી સમાન છે કે જે અદૃશ્ય અને સર્વવ્યાપી વાતાવરણમાં પ્રત્યેક દિશામાં ફેલાય છે. પોતાના જેવીજ લહરીઓ—આંદોલનો—ને ગતિમાન કરીને મહત્વાકાંક્ષાને અનુરૂપ એવા પદાર્થોનું આકર્ષણ કરે છે.

વનસ્પતિજગતની સર્વ વસ્તુઓ—ફૂલો ફળો વગેરે—પોતાના સ્વાભાવિક વિકાસ અને પક્વતાને પ્રાપ્ત થાય છે. કળીઓ ખીલવાની તક મળે તે અગાઉ કંઈ શીત ઋતુ આવી પડે અને બરફ પડવા લાગે તે પૂર્વે તો ફળો પકવ થઇને વૃક્ષપરથી ખરી પડવા તૈયાર થઇ જાય છે !

પરંતુ શિયાળો આવતાં આપણને જો એમ જણાય કે વૃક્ષો ફળો હજી લીલા છે; પુષ્પો પણ હજી કળીનીજ દશામાં હોય વિકાસ પામવા પૂર્વેજ તેઓ ઠંડીથી નષ્ટ થઇ ગયા છે; તો આપણે એમ સમજી જઇએ છીએ કે કાર્યક્ષેત્ર સ્થળે અવશ્ય કાર્યક્ષેત્ર ખાલી રહેલો છે જ્યારે આપણને જણાય કે કોટયાવધી માનવીઓમાંથી કોઇ મૃત્યુ પૂર્વે કદિપણ, સંપૂર્ણતાને તો શું પણ અર્ધ વિકાસને પ્રાપ્ત થતું નથી ત્યારે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે અહીં પણ કાર્યક્ષેત્ર અવશ્ય રહેલોજ છે.

આપણા જીવનરૂપી વૃક્ષપરથી પવનના સપાટાની સાથે અપક્વ માનવરૂપી ફળોને નીચે તૂટી પડતા જોઇએ છીએ તેઓ પ્રકૃતિના નિયમને અનુસરીને પડતા નથી. જ્યારે દેશ ગુલામ બનાવનાર પુરુષો અને જાંઓ—અપાર લક્ષ્મી ધરાવનાર માણસો—અકાળ વિકાસને પ્રાપ્ત થયા સિવાજ જીવનરૂપી વૃક્ષપરથી તૂટી પડે છે ત્યારે તેમનો પોતાનોજ કાર્યક્ષેત્ર હોય છે.

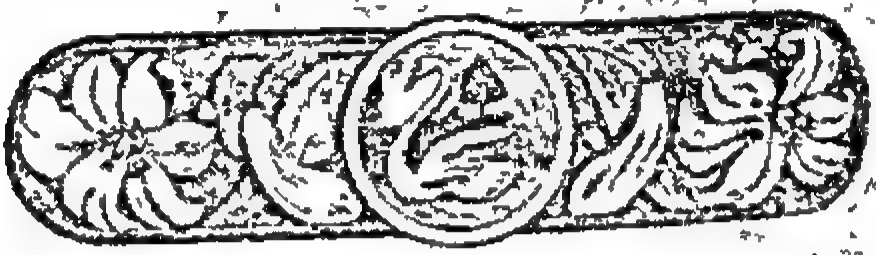
જે માણસને ઉત્તમોત્તમ શક્તિ, શિક્ષણ અને સંપત્તિ પ્રાપ્ત હોય છે અને જેઓ માનવસમાજમાં મહાનમાં મહાન પુરુષો હોય

છે, તેઓ પણ યથાયોગ્ય અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયા પછી અત્યારે અર્ધ-ખૂને કાંઈ આવી ઉભા રહે છે, ત્યારે તેમને લાગે છે કે અમે તો દગ્ધ માત્ર પોતાના ગર્ભમાં સમસ્ત શક્તિઓ ધારણ કરનાર એકાદ ફુટતા ખેંકુર સમાનજ છીએ! પરંતુ સ્થિતિ આવી ને આવી સદા રહેવાની નથીજ. સમસ્ત સમાન પદવીઓ આપણને શીખવે છે કે માનવપ્રાણીને આ જન્મે તો હવે પછીના જન્મોમાં પણ અબાધિત આત્મ-વિકાસ કરવાની સંધિ પ્રાપ્ત થશેજ.

આપણી શક્તિઓના સંપૂર્ણ વિકાસને માટે—આપણી હૃદયેચ્છા પરિપૂર્ણ કરવાને માટે—જોઇએ તેવી અર્ધી સમય પણ આપણને મળે તે પૂર્વે મરણ આવી પહોંચે એ કુદરતનો મોટો અન્યાય છે, એવી માન્યતા પણ આપણી આકાંક્ષાઓની ચંચલતાના મજબૂત પ્રમાણ રૂપ છે.

હવે આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે પ્રત્યેક સાધારણ પ્રાણીમાં પણ આદર્શ મનુષ્ય બનવાની જે આકાંક્ષા રહેલી છે તે પૂર્ણ થઈ શકે એમ છે. જો આપણે આપણા મનમાં સંપૂર્ણ નમુનો-સંપૂર્ણ આદર્શ-આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરી રાખીએ તો તે આદર્શ અવશ્ય આપણા જીવનમાં ઉતરી આવશે અને આપણે પૂર્ણ માનવી બનીશું

જેવા ઇશ્વર સંપૂર્ણ છે તેવા સંપૂર્ણ બનવાની દૈવી આકાંક્ષા મનુષ્યને માત્ર ઉપદેશ માટેજ આપવામાં આવી નથી, પણ તેના જેવા બનવાની તનમાં શક્તિ રહેલી હોવાથીજ આપવામાં આવી છે



પ્રકરણ ૨ જું—તમે વિજય અને સુખના અધિકારી છો.

" જો એક માણસ વ્યાધિ, રંકતા અને દુર્ભાગ્યનો વિચાર કરશે તો તેને એજ પ્રાપ્ત થશે અને અંતે તે એનાજ બની રહેશે. તે નિકટના સર્વ ધર્મો સ્વીકાર કરશે નહિ; તે તેનાં પોતાના સંતાનોનો પણ અનાદર કરશે અને એમજ જણાવશે કે આ વેઠ મને દુર્ભાગ્યથી પ્રાપ્ત થઇ છે!"

" રંકતારૂપી નરકનો આજે ઘણાં મનુષ્યો તોબી વિશેષ ડર રાખે છે."

—કાર્લાઈલ.

" રંકતારૂપી નરક સર્વ કુતિની નીચે ઉંડો ગાડી રહ્યું છે."—હેલી ક્રોસ્બી.

" દ્રવ્ય પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે."

" સંકુચિત, બખીલ અને સંકાલીન વિચાર તરફ દ્રવ્યનંદ્રસ્તે પ્રવાહ વહેતો નહિ."

" રંકતાનો વિચાર ધારણ કરી રાખવાથી મનુષ્ય દરિદ્રાવસ્થાને પરિસ્થિતિમાં રહે છે."

જ્યાં સુધી કોઇપણ મનુષ્ય લાચાર થઇ નહિ ત્યાં સુધી તેને વધારાકાળને છુંદી નાખનારી પરિસ્થિતિ અને રંકતાના કષ્ટો સહન કરવાનું નમતું નથી અને તેનું અંતઃકરણજ તેને એવી પરિસ્થિતિ માટે વધાર નીકળવાના પ્રયત્ન કરે છે પોતાની જાતને ઉંચામાં અને ઉચ્ચ સ્થાનની સ્થિતિમાં મુકવી એજ તેનું કર્તવ્ય છે. વિમાની અને ઉચ્ચ

થાય છે. તંગી અને અભાવ એ મનુષ્યની દૈવી પ્રકૃતિને અનુરૂપ નથી. આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે માટે જે સુખ ભરેલું છે તેપર આપણે જેટલી શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ તેનો અર્ધો ભાગ પણ આપણે રાખતા નથી. આપણી દૈવી ક્ષુધાને સંતોષવાને માટે આપણે આપણા અંતઃકરણ અને પ્રયત્નનો જે પ્રયોગ કરવો જોઇએ તે કરવાની આપણે હિંમત કરતા નથી. આપણે જરાપણ આશંકા વિના સંપન્નાવસ્થાની માગણી કરવાની હામ ભીડતા નથી, કે જે વાસ્તવમાં આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. આપણી ઇચ્છાઓને સંકુચિત કરીને અને આપણી પ્રાપ્તિના જથ્થાને મર્યાદિત કરીને આપણે વસ્તુઓ માગીએ છીએ અને નાની નાની વસ્તુઓનીજ આશા રાખીએ છીએ. સંપૂર્ણ પદાર્થો માગવાની હિંમત આપણામાં નહિ હોવાથીજ આપણે સદ્વસ્તુઓનો મોટો પ્રવાહ આવવા દેવાને માટે આપણા મનને પૂર્ણ રીતે ખોલતા નથી. આપણી માનસિક સ્થિતિ એટલી બધી મર્યાદિત હોય છે, આપણું આત્મદર્શન એટલું બધું સંકુચિત હોય છે કે આપણે બસ સંકોચ અને મર્યાદાનોજ વિચાર કરીએ છીએ. આપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક અને અંતઃકરણપૂર્વક કબુલાત કરતા નથી. જો તેમ કરીએ તો આપણને તેના પ્રમાણમાં ફળસિદ્ધિ પણ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય.

જે મહાન શક્તિએ આપણને બનાવ્યા છે અને જે આપણો નિભાવ કરે છે તે પ્રત્યેક માણસને અને પ્રત્યેક વસ્તુને ઉદારતાપૂર્વક પુષ્કળ દાન કરે છે; તે કોઇને મર્યાદાપૂર્વક કાંઇ આપતી નથી. [illegible] પ્રતિબંધ-કાંઇ પણ મર્યાદા-હોતી નથી તેમજ નથી. [illegible] નુકસાન થતું નથી.

આપણી આકાંક્ષાઓ પૂર્ણ કરવામાં કંઇ વધ જાય એવો આપણો [illegible] નથી. આપણા અંતઃકરણની ઇચ્છા પ્રમાણે આપણને આપણી

અને તેથી આપણને પૂરી દેવા એજ તેનો સ્વભાવ છે. આપણે ઘણું ઘણું માગીએ તેથી કાંઇ તેના ઘરમાં ખોટ પડી જતી નથી. ચંદ્રા-ભને કાંઇ સૂર્યની પાસે તેનો પ્રકાશ અને ઉષ્ણતા માગવી પડતી નથી. પ્રકાશને ગ્રહણ કરે અને તેમાં ન્હાય એવી પ્રત્યેક વસ્તુને માટે સૂર્યનો પ્રકાશ તો આપોઆપ વહીજ રહ્યો છે. કોઇ બીજાની પાસે બીજાતીને સળગાવે તેથી તેનો પ્રકાશ કિંચિત પણ ન્યૂન થતા નથી. મિત્ર બનવાથી-આપણો પ્રેમ પુષ્કળ પ્રમાણમાં બીજાને અપ-વાથી-આપણે મિત્ર બનવાની શક્તિ ગુમાવતા નથી. પરંતુ એવી વધારીએજ છીએ

જીવનની મહાન કુચીઓ પૈકી એક કુંચી દેવી કાર્યોના સમાધ પ્રવાહ આપણામાં રમણ કરતા શીખવું એ છે. જો અનુભવ પોતાનામાં દિવ્યતા રમણ કરવાને એ મહાન [illegible] સમજી શકે તો તમે કર્મ [illegible] કરે [illegible] તે, [illegible] કાર્ય કરવા લાગશે.

[illegible]

જ્યારે આપણે [illegible] અજ્ઞાન-આપણા જ્ઞાનનું કુચિ[illegible] નીકોના મોટે લાગ જોતાની [illegible] ત્યારે અત્યે પ્રબળની જોડવા બધા નિકટ પ્રદેશીએ છીએ કે વિષયોની સમાન સ્વરૂપવાળુઓ આપોઆપજ આપણા તરફ દોડી આવે છે. પરંતુ મુશ્કેલી એજ છે કે મોટા ફલ્લા અને મોટા વિચારોવડે આપણે પોતેજ સદ્વસ્તુઓના [illegible] આપણા તરફ આવતો અટકાવીએ છીએ.

[illegible] ફલ્લ એ આપણું અને સદ્વસ્તુઓની વચ્ચે એક અપારદર્શક [illegible] પડદો બંધાય છે તે આપણા અભ્યાસનો એક એવો મોતીઓ છે કે જ્યાં સુધી આપણે [illegible] સદ્વસ્તુને [illegible] નથી.

[illegible] વિચારોની [illegible] શીખીએ [illegible] વિચારો આપણું [illegible] સંકુચિત [illegible] આપણા [illegible] થાય છે કે આપણે [illegible] વસ્તુ [illegible] આપણને જોડવા [illegible]

તમારે માટે તમે શક્ય માનતા નથી તે વસ્તુ તમે કયા નિયમને આધારે મેળવી શકશો? જગતની સદ્વસ્તુઓ અમારે માટે નથી એમ જ્યારે તમે સંપૂર્ણ ખાત્રીપૂર્વક માનો ત્યારે તમે તેને કયા સિદ્ધાન્તને આધારે મેળવી શકો?

મર્યાદા આપણી જાતમાંજ છે, કોઈ વિશ્વકર્તામાં નથી. દેવ સંતાનો વિશ્વની સમસ્ત સદ્વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરે એવી તેની ઇચ્છા છે, કારણકે તેણે તે વસ્તુઓ પોતાનાં સંતાનોને માટેજ બનાવી છે. એ આપણે તે વસ્તુઓને મેળવી શકતા ન હોઈએ તો તેનું કારણ એજ છે કે આપણે આપણી જાતને મર્યાદિત બનાવીએ છીએ. રંકતા, એ જગતનાં સૌથી મહાન અનિષ્ટો પૈકી એક આવશ્યક અનિષ્ટ છે, એવી ઘણાકોની માન્યતા છે. ઘણા લોકો દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે ઘણા ખરા માણસો અવશ્ય રંકજ રહેવા જોઈએ અને રંકતાને માટેજ તેમનો જન્મ હોય છે. પરંતુ વિશ્વકર્તાની મનુષ્ય માટેની યોજનામાં કિંચિત પણ રંકતા, તંગી અથવા ન્યૂનતા હતીજ નહિ. કોઈ પણ મનુષ્યપર રંક રહેવાની ફરજ તેણે મૂકીજ નથી. પૃથ્વી એવા અને એટલાં બધાં સાધનોથી ભરપૂર છે કે જેમાંનાં થોડાંજને હજી આપણે સ્પર્શ પણ બાકીજ કર્યો છે. માત્ર આપણા પોતાના અવરોધકારક મર્યાદિત વિચારોને લીધેજ આપણે સંપન્નાવસ્થાની વચ્ચે પણ રંક રહ્યા છીએ.

વિચારો એ વસ્તુઓ છે. તેઓ જીવનમાં વિભિન્ન સ્થાન છે અને આપણા ચારિત્ર્યનું એક અંગ બને છે. જો આપણે ઉચ્ચ અને ગંભીરજ વિચાર કરીશું તો આપણા જીવનની તેવીજ સ્થિતિ બની રહેશે અને આપણી જાતને વિશેષ રંકતાને આકર્ષનારા કેન્દ્ર સ્વરૂપે તે બનાવી મૂકશે.

જેમ તેમ કરીને પેટ ભરવું, જેમ તેમ કરીને નિર્વાહ ચલાવવો,

અને જીવનને ઉન્નત બનાવવાને બદલે નિર્વાહ ચલાવવામાંજ આપણો સર્વ સમય ખર્ચી નાખવો, એ કાંઈ આપણા જન્મનો હેતુ નથી. સુસંપન્ન, સંપૂર્ણ, સ્વતંત્ર અને સુંદર જીવન એજ આપણું જન્મનો હેતુ છે.

જો આપણે સૌ પ્રકારે કુદરતી નિયમને અનુસરતા હોઇએ તો નિર્વાહ, એ તો માત્ર આપણી જીવનરચનાની એક સાધારણ ઘટનાજ બની રહે. માનવપ્રાણીની ખરી મહત્વાકાંક્ષા તો ઉત્તમ પંક્તિના અને સુંદર મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઇએ; પૈસાના ભક્ત બનવાને બદલે મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઇએ.

માટે હવે 'ભૂતા ત્યાંથી ફરીયા મંડો' અને રંકતાના વિચારને દિલ બહાર આપી ઉન્નતિનાજ વિચારને સ્થાન આપવાનો નિશ્ચય કરો. તમારી પ્રકૃતિને અનુરૂપ એવી જે સુસંપન્નાવસ્થા અને શ્રીમંતાઇ, તેને સમતાજ ચિંતન પાછળ ચિત્તથી વળગી રહેવાનો ઠરાવ કરો.

આ વસ્તુ ખરૂંજ છે કે આપણે આપણી પોતાની દુનિયામાંજ વસીએ છીએ. આપણે જેવા વસ્તુ છીએ તે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાના વિચાર દોષ તેવીજ દુનિયા પોતાને માટે રચે છે. તે પોતાની આસપાસ સુસંપન્નાવસ્થાને કે તંગીને પોતાના વિચારોને લીધેજ સાધી મૂકે છે.

કેવળ માનવજાતિનો કાર્ય દુઃખોના કારણમાં ખુવાં રહેવાને માટે જન્મ નથી, પરંતુ ઉન્નતિના આકાશમાં વિહરવાને એજ જન્મ્યા છે. તેઓ ઉંચે જવાને જન્મ છે, નીચે જોવાને જન્મ નથી તેઓ નીચતાના કીચડ રહેવાને નહિ પરંતુ અધિક ને અધિક ઉચ્ચ ધામે ફરવાને જન્મ્યા છે. પરમાત્માના પાર્થીવ સ્વરૂપ માનવીને માટે કોઇપણ વસ્તુસ્થિતિ આ જગતમાં અશક્ય નથી; આપણે કોઇપણ ભવ્ય, ઉદાત્ત અને મહાન વસ્તુ-

સ્થિતિને નહિ મેળવી શકીએ એમ નથી. આ રીતે વિચારે-સંકુચિત વિચારે-જ આપણને મર્યાદિત કરી દીધા છે. જો આપણે આપણા જીવન વિષે, આપણા જન્મસિદ્ધ હક્ક વિષે વિશેષ વિસ્તૃત-વિશેષ ભવ્ય-વિચાર ધરાવતા થઇએ; જો આપણે દીનતા, શૈતાપ, અકવાદ, પ્રમાદ અને બહાનાંને બદલે સીધે સીધા આપણા દૈવ્ય વારસાની માગણી કરીએ; સમસ્ત સારી, સુંદર અને સાચી વસ્તુઓની માગણી કરીએ; તો આપણે પણ બીજા શ્રીમાનો અને મહાન પુરૂષોના જેવું-એટલુંજ નહિ પણ ખુદ પરમાત્માના જેવું જીવન આપણા જીવનને બનાવી શકીએ. જો આપણી શ્રદ્ધા સંકુચિત ન હોય જો આપણા જન્મસિદ્ધ હક્ક વિષેનો આપણો વિચાર હલકો ન હોય તો આપણે રંક રહીએજ નહિ. મનુષ્યની રચનામાં અને પરિસ્થિતિમાં રહેલા પુષ્કળ પ્રમાણો આ વાત દર્શાવી આપે છે કે જગતના રાજા મહારાજાઓ કરતાં પણ અનહદ સુખ સંપત્તિ અને સંપત્તિ ભોગવવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યને જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.

જો આપણે ઇશ્વરની પ્રતિમા હોઈએ અને તેનાં સંતાન હોઇએ તો આપણે મહાન અને ભવ્ય ચીજોની અપેક્ષા શા માટે ન રાખવી ? તેની જે જે વસ્તુઓ છે, વિશ્વમાં જે જે સુંદર અને ઉત્તમ ચીજો છે, તે સર્વપર આપણો હક્ક છે. જગતની સમસ્ત સદ્વસ્તુઓ તરફ આપણું મન ઉઘાડવું અને તેમની અપેક્ષા રાખવી તથા તેમની કદર કરવી એ તેમની પ્રાપ્તિની સાથે ઘાડો સંબંધ ધરાવે છેજ.

રાજાઓના રાજા પરમાત્માનાં સંખ્યાબંધ પુત્ર પુત્રીઓ કે જેમનો જગતના સમસ્ત સદ્વસ્તુઓપર હક્ક છે, તેઓ જ્યારે સંપન્નાવસ્થા-અનિર્વચનીય શ્રીમંતાઈ-ના ખુદ તેમના આંગણામાં ઘઇને વહેતા તથા અપાર માલ લઇ જતા હોય

ઘાના કિનારાપરજ બૂડે મરે છે ત્યારે અવશ્ય એમાં તેમનો પોતાનોજ દોષ છે.

આપણા હાલના સંયોગો, આપણી હાલની નિર્ધનતા કે ધનિકતા, આપણા હાલના મિત્રો કે શત્રુઓ, આપણું હાલનું સુખ કે દુઃખ, એ સર્વ મોટે ભાગે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે; અને તેજ પ્રમાણે, વર્તમાનમાં જેવા વિચાર આપણે સેવીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં આપણે બનવાના છીએ. જો આપણે તંગી વિષેજ ઝાઝો વિચાર કર્યો હશે તો આપણી આવી પરિસ્થિતિ પણ તેવીજ બનશે. જો આપણે ઉદાર અને વિશાળ વિચાર કર્યા હશે, જો આપણે મંદવાડ અને ઉન્નતિ વિષેજ વધુ વિચાર કર્યા હશે તો આપણો બન્ને પણ તેવાજ પ્રકારનો થઇને ખીલ્ય સંયોગો પણ આપણને તેવાજ પ્રકારના આવી મળશે. આપણે આ જગતમાં જે જે વસ્તુઓ જોઇએ છીએ અને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સર્વ પ્રથમ વિચારનાજ આકારમાં ઉદ્ભવી હતી અને તે વિચારનેજ અનુરૂપ બનેલી છે. માટે વર્તમાનમાં પણ આપણે જેવા આપણા વિચાર રાખીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં બનીશું.

જો તમે તમારી સ્થિતિથી અસંતુષ્ટ છો, જો તમને તમારૂં હાલનું જીવન મોટામાં મોટું દોષ અને તેનો દોષ જો તમે તમારા આત્માને અંદરના ખીલ્ય કરવાને માટે આરોપતા છો, તો તમારે નક્કી સમજી રાખવું કે હજુ તમારી જે હાલ સ્થિતિ છે તેનો તમે પણ જવાબદાર છો. જે તમારા પોતાનાજ વિચાર અને આદતોનું નિયમાધીન પરિણામ છે અને એ વાત તમારી [illegible] ખીલ્ય કરવાને પણ તમારે કર્યો આધાર નથી.

મનુષ્યના જેવા વિચાર તે [illegible] જીવનમાં [illegible] જો તેના વિચાર શુદ્ધ હશે તો જીવન પણ શુદ્ધ મળે, અને [illegible]

રોની પાછળ જો પ્રયત્ન પણ તેજ દિશામાં કરાતો હશે તો તેવી સ્થિતિ સત્વર બની પણ શકશે.

સમસ્ત સદ્વસ્તુઓની મહાન અવસ્થાપક, અખંડ સુખ શાંતિના ભંડારનું મૂળ, "વાવો તેવું લણો" એ અનિવાર્ય સિદ્ધાંતનું મૂળ, એવી જે પરમાત્મસત્તા તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખતાં આપણે શીખીએ અને આપણી સ્થિતિ સુધારવાને યથાસંભવ કરેલ પ્રયત્ન કરીએ તો એવી દશા આપણે અવશ્ય પ્રેળવીશું કે જેથી તંગી કે દુઃખ એ શું વસ્તુ છે તે જાણીશું પણ નહિ. પરંતુ ઉપરની વાત એ છે કે જગન્નિયંતાની દૈવી શક્તિ ઉપર જ આપણી સર્વથી વધારે શ્રદ્ધા છે! એક બાળકને પોતાના પ્રેમી માતાપિતા સાથે જેવો સંબંધ છે તેથી પણ વધારે સંબંધ આપણો અનંત પરમાત્મશક્તિની સાથે હોવા છતાં આપણે તે સંબંધનેજ બીજી બધી બાબતે કરતાં વધારે ભૂલી બેઠા છીએ! "મારી સમસ્ત આવશ્યકતાઓ પૂરી કરવામાં આવશે; આ વસ્તુઓ જ્યાંથી આવી છે ત્યાં બીજી પણ તેવી પુષ્કળ ચીજો ભરેલી છે." એવા પૂર્ણ વિશ્વાસ અને ખાતરીપૂર્વક એક બાળક પ્રત્યેક વસ્તુને ગ્રહણ કરે છે.

આપણી શક્તિઓ વિષે આપણે જેવા સાગ અભિપ્રાય ધરાવવા જોઇએ તેથી અર્ધા સારા અભિપ્રાય પણ આપણે ધરાવતા નથી. આપણે જેટલું કાર્ય કરી શકાય તેમ છીએ તેવી અર્ધું પણ કાર્ય આપણે કિંચિત્ પણ કરતા નથી; આપણે જેટલું મેળવવાને હકદાર છીએ તેના અર્ધા લાભનો પણ આપણે કરી શકતા નથી. અને એટલા માટેજ આપણે ઘણી ઉત્તમ વસ્તુઓ ગુમાવીએ છીએ. આ જગતમાં પુષ્કળ વસ્તુઓ આપણી તરફ હોવા છતાં આપણે તેનો માલિકી કરતા નથી તેટલા માટેજ આપણે સત્ત્વવિનાના પતન અને દુઃખી છીએ. આપણે કદાચ કશું ગુમાવીએ છીએ

જગતમાં એવા પણ સંખ્યાબંધ માણસો છે કે જેઓ દારિદ્રમાં રહેવાને અર્થે રાજી છે. તેઓની ઇચ્છા શ્રીમાન થવાની હોય છે ખરી, પણ દારિદ્રમાંથી નીકળવાને તેઓ મરણિયા થઇને પ્રયત્ન કરતા નથી; અથવા કદાચ તેઓ સખ્ત પરિશ્રમ કરતા હશે, પરંતુ તેમણે સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની આશા છોડી દીધી હશે.

રંકતાના ડરથી, તંગીમાં આવવાના સંભવો વિષે ચર્ચા કરવાથી, નિર્વાહનાં પૂરતાં સાધનના અભાવ વિષે બોલવાથી અને રંકતા વિષે વાતો કર્યા કરવાથીજ ઘણા માણસો પોતાને રંક રાખે છે.

ઘણાં કુટુંબોમાં છોકરાંઓનાં મન રંકતાનાજ વિચારથી ભરપૂર હોય છે. સવારથી સાંજ સુધી તેમના સાંભળવામાં રંકતાનીજ વાતો આવ્યા કરે છે. તેઓ સદા દારિદ્રમયજ દશા જુએ છે અને અનુભવે છે. આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી પણ તેમને રંકતાનીજ સૂચના મળ્યા કરતી હોય છે. આવા વાતાવરણમાં ઉછરેલાં છોકરાંઓને વારસામાં પણ પોતાનાં માતાપિતાની રંકતાજ મળે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે!

તમારો રંકતાનો ડર, નિર્વાહ માટેની તમારી વારંવારની ચિંતા, પેલા રજાના અને તહેવારના દિવસો વિષેનો તમારો ભય, એ સર્વ તમને માત્ર દુઃખી બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તમને સારી સ્થિતિ આવવાને પણ નાલાયક બનાવે છે. આવી રીતે જે બોજો અત્યાર સુધીમાં ઘણો ભારે થઇ પડયો છે તેમાં તમે ભાર ઉમેરો કરો છો.

ભાવી ગમે તેટલું કાળું દેખાતું હોય અને સંયોગો ગમે તેટલા ખરાબ હોય, તોપણ જે જે વિરોધી વસ્તુસ્થિતિના વિચારો મન પર ઠસવા માગે તેના તરફ તો જોવાનો પણ ચોખ્ખી ના પાડો. તેમને ગુલામ બનાવનારી અને તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિને અટકાવનારી કોઇપણ વસ્તુસ્થિતિને ચિંતવવાથી દૂરજ રહો.

રંકતાના વિચારો, તથા રંગી અને અભાવના વિચારો ઉન્નતિ લાવશે એવી આશા તમે કયા તત્વજ્ઞાનને આધારે રાખી શકો? જેવી તમારી અભીવૃત્તિ હશે અને જેવા તમારા આદર્શો હશે તેવીજ તમારી સ્થિતિ થશે. જો તમારા આદર્શો અને માન્યતા ક્ષુદ્ર દરિદ્રતાના હશે તો તમારી સ્થિતિ પણ તેવીજ થશે-રહેશે

જે છોકરો વકીલાતની પરીક્ષામાં પાસ થવાની આશા વિના અને પોતે વકીલ તરીકે સફળ થઈ શકનાર નથી એવી માન્યતા સહિત વકીલ થવાના પરિશ્રમ કરતો હોય તે નિષ્ફળજ થવાનો. જેટલી આપણે આશા રાખીએ છીએ તેજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે; અને જ આપણે કોઇ પણ ચીજની આશા ન રાખીએ તો આપણને કોઇ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી નથી. જેમ ઝરાનું પાણી કદિ પણ તેના મૂળ કરતાં ઉંચું જઇ શકતું નથી, તેમ રંક સ્થિતિમાં રહેવાનો પૂર્ણ અથવા અર્ધ વિચાર રાખનાર કોઇ પણ માણસ ઉન્નત થઇ શકતો નથી.

પ્રત્યેક માણસે ઉન્નતિ રૂપી સૂર્યની તરફજ પોતાનું મુખ રાખીને તે તરફજ સીધા ચાલવા માટે જોઇએ. સુખ અને સફળતા એ પ્રત્યેક માનવપ્રાણીના અનિવાર્ય હક્કો છે.

પ્રત્યેક કાર્યનું મૂળ યાને શરૂઆત મનમાંજ નહેલી છે. પ્રત્યેક ઇમારત એ પ્રથમ માનસિક રૂપમાંજ પેદા થઇ હોય છે. મકાન પ્રથમ તેના સર્વ અંગો સહિત શિલ્પશાસ્ત્રીના મનમાંજ ઘડાય છે. ઇન્જીનીયર તા તેનો મૂળ હેતુના પ્રમાણે પાયાનું, ઘટ અને ઇતર વસ્તુઓને ગોઠવે છે. આપણે સર્વ પણ પ્રથમ આ ના જીવન રૂપી ઇમારતને આપણા મનમાં બાંધીએ છીએ. આપણા જીવનમાં જે કાંઇ કાર્યો આપણે કરીએ છીએ તે સર્વની પૂર્વે કાંઇ પણ પ્રકારનું માનસિક ચિત્ર તો આપણે તૈયાર કર્યું હોય છેજ.

કેટલાક લોકો દ્રવ્યોપાર્જન કરવા ઇચ્છે છે, પરંતુ તેમનું [illegible] એટલાં અર્પાહિત-એટલાં સંકુચિત-દોષ છે કે તેમને [illegible] મળતું નથી.

જે માણસ ઉન્નતિની ઇચ્છા રાખે છે તે સતત [illegible] અનર્થાં દ્રવ્યની ઇમારત બાંધે છે. પ્રથમ તો આપણે [illegible] ઉન્નતિનું ચિત્ર આલેખાવું જોઇએ. અવાર ઇમારત [illegible] પણ તે કાર્ય વધારે મહત્વનું છે. કાયના ઉત્પન્ન કરવાને [illegible] માનસિક ચિત્ર તૈયાર કરવાને માટે-જેટલી યોગ્યતાવાળા [illegible] આવશ્યકતા દોષ છે તેટલી યોગ્યતાવાળા પુરાવો, તૈયાર ચિત્ર [illegible] ઇમારત ચણવા માટે હોતી નથી. ખંતપૂર્વક કરેલી કાયના-[illegible] માનસિક ચિત્ર-પાંજીવાળ સ્થૂળ ક્રિયાશક્તિઓની પણ [illegible] માનસિક ચિત્ર યોગ્ય રીતે રોકાયું હોય છે તોજ તેની સફળતાની [illegible] ઉત્પન્ન થાય છે. અને સફળતાની પ્રાપ્તિ પણ તોજ થાય છે

[illegible]

દોષ તે રંક છે એમ નથી, પરંતુ જે માણસ વિચાર, કલ્પના, મનોવૃત્તિ અને ભાવનામાં રંક હોય છે તેજ ખરેખરો ગરીબ છે. જે માણસ પોતાની જાત વિષેના અભિપ્રાયમાં, પોતાના ભાગ્ય સંબંધી વિચારોમાં અને જ્ઞાન-ચારિત્રમાં રંક હોય છે તેજ ખરેખરો રંક છે.

આ વાત ખૂબ યાદ રાખો કે "આપણું માનસિક દારિદ્રજ આપણને રંક રાખે છે-બનાવે છે."

માનસિક શક્તિઓમાં કેટલું બધું ભરેલું છે તે વાત કેટલા થોડા લોકો જાણે છે! પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થાય તે પૂર્વે તે પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત પણ કેટલા થોડા લોકો જાણે છે! જો આપણે માનસિક ભંડારને ભરી ભરી જાણતા હોઈએ તો આપણું બાહ્ય ભંડાર સાથી ભરાતો થઈજાય, એ નિશ્ચય વધુ દૃઢ થોડાજ માણસો જાણે છે. એક કોલંબસ, એક મહમદ, એક જરથોસ્ત, એક બુદ્ધ, એક [illegible], એક [illegible], એક [illegible], એક દયાનંદ, એક પ્રતાપ, એક શિવાજી [illegible] અને અસંખ્ય પરિસ્થિતિઓ [illegible] નદિ, પર્વતો [illegible] [illegible]

[illegible] વિકાસ, ઉન્નતિ અને ઉત્કર્ષ બતાવે છે અને જો વસ્તુસ્થિતિ [illegible] પરમાત્મદેવ સાથે મેળવે તો ઘણું સાંભળે સાધે છે કે તે [illegible] કરતાં પણ આજકાલની જગતવ્યાપી ધૂમ મચ્યા વિના રહેતું નથી.

ઉન્નતિકારની ક્રાંતિને માટે આપણે ઉન્નતિનો [illegible] [illegible] જોઈએ અને સંપત્તિ-દશાનાં વિચાર આપણે કરવા જોઈએ. [illegible] ઉન્નતિ મેળવવા પૂરો પ્રયત્ન કરવાનો તેમાંથી [illegible] [illegible]. આપણે વિચાર અને રીતભાતમાં પણ આપણો વિશ્વાસ અને નિશ્ચય નથી આવતો જણાતો. આ પ્રકારનું જોઈતા પ્રમાણમાં આપણે [illegible] સંકલ્પ પ્રમાણમાં આપણાં [illegible] મળતાં નથી.

[illegible] નિયમોને અનુસરવાથી જોઈતું અસરકારક પરિણામ આવે છે જોઈતું અસરકારક પરિણામ [illegible] પૈસા બગાડવાથી [illegible] નથી. આપણાં જે વસ્તુનું ચિંતન કરીએ છીએ તે વસ્તુનું [illegible] આપણાં [illegible] છીએ. જો આપણે [illegible] વિષે ચિંતન કરીએ [illegible] આપણાં વિચારમાં અસાર અને નકામું પ્રાધાન્ય હોય, તો તેનું [illegible] પરિણામ [illegible] આવશે.

[illegible] આપણાં [illegible] જ્ઞાન જો સુધારીએ તો પૂરો આપણે [illegible]-[illegible] [illegible] આપણું [illegible] જીવી લેવાં જોઈએ.

[illegible] વિચારો અથવા વાપરીએ છીએ [illegible] [illegible] [illegible] પ્રત્યેક ઉન્નતિપદ અને [illegible]

[illegible] પ્રતીતિ; અને [illegible] સાથેના [illegible] [illegible], વ્યક્તિત્વ [illegible] [illegible] પણ [illegible] [illegible] પ્રતીતિ; [illegible] સાચી ઉન્નતિ છે.

પ્રકરણ ૩ જું—કામ કરવું એક વસ્તુને માટે અને આશા રાખવી કોઈક બીજીજ વસ્તુ માટે!

આપણે જે જુદી વસ્તુસ્થિતિની આશા રાખીએ છીએ તેજ વસ્તુસ્થિતિ આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. કાર્યપણ વસ્તુસ્થિતિ કોઈપણ વખત કુદરતી કર્યા વિના પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. તો પછી નિષ્ફળતાનાજ મોંમાં તને ઝંપી ચાલ્યા કરો ત્યારે તો સફળતાની આશાજ કેવી રીતે રાખી શકો?

આપણે કાર્ય, ઉદ્યમ અને નિર્વાહાર્થજ બધા તરફજ જોયા કરીએ તો તે અરજીજ માંગ કરવા સમાન છે, પછી ભલે આપણે પલ્લ ગમે કિંમતે તરફનો દોષ, તો પણ તે અધૂરી ભાવનાઓ આપણું પ્રયત્નના પરિણામને મારી નાખે છે.

પણ, લોકોના મનોવૃત્તિ તેમના વર્તનને અનુરૂપ હોતી નથી તેવીજ તેઓ પોતાના પ્રયત્નના મોટા ભાગને નિષ્ફળ કરે છે તેઓ. કાર્ય એક વસ્તુને માટે કરતા હોય છે, અને આશા બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે! જે વસ્તુની તેઓ શોધ કરતા હોય છે તેનાથી ઉલટાજ પ્રકારની ભાવના રાખીને તેઓ, ખુદ તે વસ્તુનોજ અભાવ કરે છે—તેને આવતી અટકાવે છે.

દ્રવ્યની આકાંક્ષા છતાં રંકતાનો ભય રાખવો-ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની પોતાની શક્તિ વિષે શંકા રાખ્યા કરવી, જે તે પશ્ચિમ તરફ પ્રવાસ કરી પૂર્વ તરફ પહોંચવાની આશા રાખવા બરાબર છે ! આવી રીતે માણસ પોતેજ જ્યારે નિષ્ફળતાનું આકર્ષણ કર્યા કરે છે ત્યારે તેને કોઇપણ સહાય કરી શકે નહિ.

વિજય પ્રાપ્ત કરવાની વાંછનાવાળા મનુષ્યે તો વિજયને અને ઉન્નતિનોજ વિચાર કરવો જોઇએ. તેણે પ્રગતિ, ઉત્પાદકશક્તિ, કર્તૃત્વશક્તિ, શોધકશક્તિ અને સૌથી વિશેષ સફલતાનો વિચાર કરવો જોઇએ.

જે દિશા તરફ તમારી દૃષ્ટિ હશે તેજ દિશામાં તમે જઇ શકો. માણસ પાછે પગે ચાલવામાં સફળ ન થતાં ખાડામાં કે કોટામાં પડી દુઃખીજ થવાનો.

તમે રંકતા તરફ દૃષ્ટિ રાખશો તો તમે તેજ બની જશો અને જો તમે રંકતા સાથેનો સર્વ સંબંધ તોડી નાંખશો-તેનું ચિંતન તેમા વાસ્તવ્ય અને તેની ઓળખાણ નહિ રાખો-તો તમે સંપન્ન વસ્યા તરફજ પ્રગતિ કરવા માંડશો.

ઘણા લોકો ધીમંત બનવાને મથી રહ્યા હોય છે, છતાં તેઓ પોતાના અંતઃકરણમાં એમજ માનતા હોય છે કે આપણે કદાપિ ધનિક થઇ શકવાના નથી. આમ કરીને તેઓ શ્રીમંતાઇને અટકાવી રહ્યા છે. આપણી રંકતાની ભાવના, આપણી શંકા અને ભય, આપણા આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ અને અનંત વસ્તુસ્થિતિઓના કર્તા પરમાત્મા વચ્ચેનો આપણો અવરોધ. એજ આપણને રંક રાખે છે. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે

કહેવત છે કે " ઘણા જણાવ્યા પ્રમાણે કરે છે તેટલીવાર એક જણ એક વાર્તિક મુજબ કરે છે " તમે કોટલીવાર તમારા આત્મા

મૂકાય છે કે તે ઇચ્છિત વસ્તુસ્થિતિનું આકર્ષણ કરનાર ચુંબક બને છે.

મેં એવો કોઇપણ માણસ જોયો નથી કે જેણે પોતાની જવાબદારી પર અને ધારેલું કામ પાર પાડવાની પોતાની શક્તિપર શ્રદ્ધા રાખી હોય અને પોતાના લક્ષ્યપર સતત દૃષ્ટિ રાખીને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે હિંમતપૂર્વક પ્રયાસ કર્યો હોય તે છતાં પણ તેણે તે બાબતમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરી ન હોય. ઇચ્છામાંથી તીવ્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાર પછી સાક્ષાત્કાર થાય છે.

તમારા મનને ઉન્નત-ઉત્તેજક વૃત્તિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જે કાર્ય માથે લો છો તેને તમે અંતે પાર પાડશોજ એ વિશે એક પળ પણ શંકા લાવો નહિ.

શંકાઓ દગલબાજ હોય છે. તેઓ તમારી સર્વશક્તિનો નાશ કરે છે અને તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાને નિઃસત્ત્વ બનાવી દે છે. વારંવાર મનમાં બોલો કે "મને જેની આવશ્યકતા છે તેને હું અવશ્ય પ્રાપ્ત કરીશ; એ મારો હક્ક છે અને હું તે હક્ક જરૂર ભોગવીશ."

"અમે વિજય, આરોગ્ય, સુખ અને ઉપયોગિતાને માટે જન્મ્યા છીએ અને અમારી જાત સિવાય બીજી કોઇપણ વસ્તુ તેનાથી અમને વંચિત રાખી શકે એમ નથી." એ વિચાર વારંવાર તમારા મનમાં ઘાલ્યા કરવાથી મહાન અસર ઉત્પન્ન થાય છે; જે ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિંગત થતી જાય છે અને તેમાં અત્યંત આકર્ષણશક્તિ હોય છે.

આવા નિશ્ચયાત્મક વિચારને—અંતે વિજય પ્રાપ્ત થવા સિવાય અન્ય સ્થિતિ—વારંવાર દૃઢીભૂત કરવાનો અભ્યાસ પાડો અને આ પ્રકારના અભ્યાસને દૃઢપૂર્વક વળગી રહો એટલે અશક્ય સમજવામાં જે વસ્તુઓને માટે તમે ઇચ્છતા નથી તો અને પ્રયત્ન કરો છો તે તમારી [illegible] આવી આવે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યમુગ્ધ બની જશો!

અને મજબૂત રીતે બંધ કરી દેવી.

આપણી માનસિક શક્તિઓની સ્થિતિ આપણા એકંદરે નોકરોના જેવીજ હોય છે. આપણે તેમના તરફથી જે વસ્તુની જેવી ઇચ્છીએ છીએ અને જે કામ કરી આપવાનું આપણે તેમને ફરમાવીએ છીએ તેજ તેઓ આપણને કરી આપે છે. જો આપણે તેમનાપર આધાર અને વિશ્વાસ રાખીએ તો તેઓ આપણને ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ આપશે; જો આપણે કરીશું તો તેઓ પણ કરશે.

નિરાશાવાદીઓ સંયોગોનીજ વાટ જોતા બેસે છે. તેઓ એમજ માની કરે છે કે સંયોગો કોઇ પણ પ્રકારે એની મેળેજ બને છે. અને તેમને ઉભા કરવામાં યા દેરવવામાં તેમનું પોતાનું કોઇપણ વશ તેમ હોતું નથી.

પરંતુ ખરૂં જોતાં આ જગતમાં નિષેધાત્મક ઉત્પાદક મનોવૃત્તિઓજ સમસ્ત મહાન કાર્યો સિદ્ધ કર્યાં છે. સમસ્ત કાર્યસિદ્ધિઓની પીઠ પાછળ ઉત્પાદક-આકર્ષક-ઉત્તેજક-શક્તિજ ઉભી રહેલી હોય છે. એક દૃઢ અને બળવાન વ્યક્તિ એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે કે જે સંયોગોને અને ઘટનાઓને બનવાની ફરજ પાડે છે. પોતાની જાતે કોઇ પણ વસ્તુ હાલતી ચાલતી નથી. એમ જાણીને તે હમેશાં એવી શક્તિઓને ગતિમાં મૂકે છે કે જે સંયોગોને-ઘટનાઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

બીજા કાયર પ્રજા નિષેધાત્મક બળને પણ તેમની આત્મશ્રદ્ધાને નષ્ટ કરનારી અસત્યમાં દૃઢાઇ જઇને નિષેધાત્મક બને છે. તેઓ ધીમે ધીમે પોતાની જાતપરથી વિશ્વાસ ખોતા જાય છે. કેટલીકવાર આવા અવિશ્વાસનો ચેપ બીજા માણસોની અશક્તિ જોવાથી પણ થાય છે, તો કેટલીકવાર 'અમે અમારો ધર્મ સારી રીતે જાણતા નથી' એવી માન્યતાથી પણ થાય છે. અલ્પ સમય પછી આવી વિભેદક માન્યતાને લીધે મનુષ્યની સર્વશક્તિ દુર્બળ થઈ જાય છે,

અને આવી દુર્બળતાનો ભોગ થઈ પડેલો મનુષ્ય પૂર્વવત્ બળવાળી કાર્ય કરી શકતો નથી. તે ધીમે ધીમે શીઘ્ર નિશ્ચય કરવાની શક્તિને ગુમાવતો જાય છે અને અલ્પ સમયમાં કોઈ પણ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન તેનો નિશ્ચય કરતાં ડરવા લાગે છે. તેમનું મન દ્વિધાવાળું બની જાય છે અને આ પ્રકારે, તે કે જે એકવાર બીજાઓનો નેતા હતો, તે હવે બીજાઓનો અનુયાયી બની રહે છે.

આપણે જે કાર્ય કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીએ છીએ તેપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીએ છીએ; જેની દૃઢ આશા રાખીએ છીએ તેનેજ સિદ્ધ કરવાને આપણી માનસિક શક્તિઓ પ્રવૃત્ત થાય છે. શુદ્ધ આશાની પ્રબળતા પોતેજ કાર્યને સિદ્ધ કરનારી સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓના બળને આકર્ષે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મનની સમગ્ર શક્તિઓ આપણી આશા અને નિશ્ચયને અનુરૂપ બને છે.

જે વસ્તુને આપણે આપણું અંતઃકરણ અર્પેલું કર્યું હોય તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાનો આપણો નિશ્ચય એ એક નમૂનો છે અને તે નમુના પ્રમાણે કામ કરવાને આપણું મન પ્રયત્ન કરે છે. આપણું માનસિક ચિત્ર કેળવાઇકશક્તિઓને માટે નમૂના નજીક રજુ થાય છે.

જે માણસ ઘણોજ આશાવાન હોય છે અને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નિશ્ચયવાળો હોય છે તેના માર્ગમાં ગમે તેવું વિઘ્ન આવે તો પણ તે પોતાના નિશ્ચયથી સફલતાના સંભાવનાને દૂર કરે છે જ્યારે આ શત્રુઓ દુર્બળ અને અનિશ્ચયી મનુષ્યને નાશ્ય ખવડાવે છે.

આપણા અંતઃકરણમાં એટલી બધી ગુપ્ત શક્તિ રહેલી છે કે જેનું આપણે વર્ણન પણ કરી શકતા નથી. આ શક્તિ આપણી ગમે તેવી મોટી આશાઓ પણ બજાવે છે અને આપણાં ગમે તેવા મહાન નિશ્ચયોને પાર પાડે છે.

દાખલા તરીકે, જો હું આગ્રહપૂર્વક એવો વિચાર પ્રદર્શિત કરું કે "હું કુછ ગણત્રીનો માણસ નથી; હું માત્ર માટીકૂતોજ માકડ છું; હું બીજા લોકોના જેટલો સારો નથી;" તો અલ્પ સમય પછી હું આ વાતને સત્ય માનવા લાગીશ અને મારા અંતરપટ પર એ ભયંકર સ્વીકાર અંકિત થઇને મારૂં માનસિક ચિત્ર મારે માટે 'વિસાત વગરના માણસ' નો નમુનો ઘડવા લાગશે. જો હું તંગી, દુર્ભાગ્યતા અને અશક્તિનો જ વિચાર સ્વીકારીશ તો તેજ નમુના પ્રમાણે મારૂં જીવન ઘડાશે અને હું દુર્ભાગ્યતા, નિષ્ફળતા અને રંકતાજ મેળવીશ.

પરંતુ અન્ય પક્ષે, જો હું દૃઢતાપૂર્વક એમ માનું કે જગત તની સમસ્ત સદ્વસ્તુઓપર મારો હક્ક છે અને તે વસ્તુઓ મારા જન્મસિદ્ધ હક્કની રૂએ મારી પોતાનીજ છે; જો હું દૃઢતાપૂર્વક વિશ્વાસ દૃઢતાપૂર્વક પ્રદર્શિત કરું અને વારંવાર નિશ્ચયપૂર્વક કહીશ કે મારી જીંદગીનું મકાન અને ઉત્તમ પ્રકારે પાર પાડવાને હું શક્તિમાન છું, વળી જો હું ખાત્રીપૂર્વક જણાવું કે 'હું શક્તિમાન છું, હું નિરોગી છું, મારામાં કિંચિત્ પણ વ્યાધિ, દુર્ભાગ્યતા વા અશક્તિ નથી' તો હું મારા મનને એટલું નિષેધાત્મક–એટલું ઉત્પાદક–બનાવી કરીશ કે તે મારી ઇચ્છિત વસ્તુનો નાશ કરવાને બદલે તેને ઉત્પન્ન કરશે અને તેને છિન્નભિન્ન કરવાને બદલે તૈયાર કરશે.

ઉત્પાદક વિચારજ આરોગ્ય અને ઉન્નતિ લાવે છે. ઉત્પન્ન કરવું એ આપણી શક્તિઓનો હેતુ છે. નિષેધાત્મક વિચારજ દરિદ્રતા, વ્યાધિ અને સર્વ પ્રકારના દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. ઉત્પાદક વિચાર મનુષ્યનો મોક્ષક છે. તે એને સર્વ પ્રકારની અશક્તિ રંકતા અને બદબખ્તીથી બચાવે છે. આ જગતમાં રહેલાં નિષ્ફળતાના ત્રીસ ટકાના લગભગ અધોજ આપણો નિષેધાત્મક વિચાર કરવાથી

દોષ છે; જ્યારે સફલતાની મેનાના સૈનિકો નિષેધાત્મક અને હિંસાકર વિચારનાર દોષ છે.

ભગવાન નિષેધાત્મક મનોવૃત્તિ એ આત્મમંગલનું પ્રતિબોધક સાધન છે.

આપણી તુલનાશક્તિ ખાવીવાળી દોષાર્થી આપણે જ્યારે પણ નિષેધાત્મક વિચારો કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ખોટનો વ્યાપાર કરીએ છીએ. એ આધારમાં આપણે મૂડી ખૂટવા થોડી રોકીએ છીએ અને મૂર્ખતાનું કામ કરીએ છીએ નિષેધાત્મક મન મહત્વના પગલાં લેવાની સ્થિતિમાં દોરતું નથી. જ્યારે આપણે દોડવું જોઈએ છીએ, અવાજ દાસતમ આવી પડીએ છીએ, ખોટા સાહસો કરીએ છીએ અને અનુચિત ઠરાવો કરી છીએ, ત્યારે આપણે ઘણે પછી અંગે હતાશ, નિરાશ, અને ભયિત સ્થિતિમાં દોરાઈએ છીએ.

જ્યારે આપણું મન નિષેધાત્મક હોય છે ત્યારે આપણે દુઃખમાં કાયરપણે દોરાઈએ છીએ.

જ્યારે આપણે નિષેધાત્મક વિચારો કરતા દોરાઈએ અને કાર્ય કરતા દોરાઈએ ત્યારે નિષેધાત્મક, નિરાશાજનક, દુર્બળ, અવ્યવસ્થિત વિચારોને આપણાપર અસર કરવાની તક મળતી નથી આપણા અનુત્પાદક સમયમાં ભય, સંતાપ, ચિંતા, તિરસ્કાર અને ઈર્ષ્યા વિગેરે નિષેધાત્મક ભાવનાઓ પોતાનું વિધ્વંસક કાર્ય કરી રહે છે. જે વખતે નિષેધાત્મક શક્તિ શક્તિ ઉત્પન્ન કરવામાં નિષ્ફળ દોષ છે ત્યારે ધ્યેયલક્ષી, નિરોધાત્મક વિચારો આપણને સતાવી શકતા નથી. નિષેધાત્મક વિચારવાળા લોકો દુઃખ-શોકના ભોગ થઈ પડે છે.

વ્યવસ્થિત મન નિયમાનુસાર કાર્ય કરે છે. જ્યા સુધી વ્યવસ્થા દોષ નહિ ત્યા સુધી માનસિક શક્તિઓ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતી નથી. તેઓ વ્યવસ્થાનેજ નમ્રતાપૂર્વક પ્રત્યુત્તર આપે છે. અનિયમિ-

લતાની સામે તો તેઓ બંડજ લગાવે છે. તેઓ નેતિકોની જેવી હોય છે; તેમને માટે નિયમ-વ્યવસ્થા-અનુસરનાર નેતા-સેનાપતિની જરૂરજ હોય છે.

આપણા સતત વિચારબળ અને આગ્રહના પ્રમાણમાં આપણામાં કર્તૃત્વશક્તિ આવે છે. પણ મોટામાં વિચારનું બળ મોટું અને ઝિનઝિત હોય છે કે તેઓ પોતાનું કામ સારી રીતે કરવાને માટે પૂરતા અગાપૂર્વક પોતાનું મન એકાગ્ર કરી શકતા નથી.

આપણે એક માણસને પહેલીવાર જોઇએ કે તરતજ તેનું વિચારબળ ઉત્કૃષ્ટ છે કે દુર્બળ છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ; કારણ તેના બોલેલા પ્રત્યેક વાક્યમાં તેનો ગુણ પ્રદર્શિત થાય છે.

નિશ્ચયાત્મક માણસજ પોતામાં અને બીજામાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. કેટલાક માણસો પોતાના મનમાં એવા તો નિશ્ચયાત્મક એવા તો વિધેયાત્મક હોય છે અને માત્ર તેમની હાજરીમાં પણ એવી વિજયિની શક્તિ રહેલી હોય છે કે સાધારણ માણસો તો આપોઆપજ તેમના અનુયાયી બની જાય છે. મજબુત માણસને જોતાં તુરતજ માર્ગ આપે છે; તે પોતાની શક્તિનો બીજાઓમાં ફેલાવો કરે છે; તેની હાજરી અનેક માણસોની ઉપર સત્તા ચલાવે છે. તેના શબ્દો મજબુત વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે. લોકો એક મજબુત વ્યક્તિનું અનુસરણ કરવાનું કારણ શોધવા જતા નથી; તેઓ આપોઆપજ ઉત્તમ મનોબળને તાબે થાય છે.

આપણે કેટલાક અપરિચિત માણસોને જોઇએ છીએ; તેઓ આપણાપર એકદમ ઉત્પાદકશક્તિ ધરાવનાર માણસ તરીકે અસર કરે છે; તેઓ નિશ્ચયાત્મક-પ્રબળ-છાપ પાડે છે; આપણને તરતજ તેમના નેતૃત્વના ગુણની પ્રતીતિ થાય છે; આપણને તત્કાળ લાગે છે કે આવા માણસો અવશ્ય પોતાના કાર્યમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરશેજ.

[illegible]

[illegible]

અને તેઓ કોઈપણ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાને અશક્ત હોય છે. [illegible] અહિંના સુધી માનસિક શક્તિઓને કેળવવી અને ગતિમાન વિ[illegible] પ્રણાલિકાદ્વારા નિર્બળ શક્તિઓને દૃઢ બનાવવી એ તેમને [illegible] શાળાના સમગ્ર અભ્યાસ કરતાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

નિશ્ચયાત્મક વિચાર ઉત્પાદકશક્તિનો વિકાસ કરે છે અને સમસ્ત માનસિક ગુણોમાં સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો ગુણ છે. તમારું મન નિષેધાત્મક દૃષ્ટિ ધરાવતું હોય, જો તમારામાં [illegible] શક્તિનો અભાવ હોય, તો પ્રત્યેક વસ્તુપર તે નિશ્ચયાત્મક-[illegible] અનોદૃષ્ટિ ધારણ કરે, એટલે તમે તમારી જીવનશક્તિ અજાણ્યે [illegible] દ્વિગુણિત કરશો. જ્યારે તમે શાંતિ ભોગવો છો ત્યારે મન [illegible] સર્વશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નિષેધાત્મક વિચાર ધારણ કરે[illegible] હમેશાં દુર્બલતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. મનને સંપૂર્ણતઃ અક્રિય [illegible] રાખવું એ અનંતગણું સારું છે, કારણ કે અક્રિય મન-શક્તિ [illegible] નિષેધાત્મક મન કરતાં ઘણું સારું છે.

મન રૂપી સાધને આપણે જે નમુનો આપીએ તે પ્રમાણે [illegible] વળે છે. તેને શાંતિ અથવા અશાંતિ, વિજય અથવા હાર[illegible] તેનો આદર્શ આપણે આપીએ તે અનુસાર એ કાર્ય કરે છે [illegible] આદર્શના મુખ્ય અને શીઘ્રતાથી કાર્યમાં દાખલ થાય છે.

"હું જેવા વિચારી કરું છું તેવોજ હું" એવી દૃઢ આ[illegible] કેળવાયા કરવી શીઘ્રતાથી તમારા આદર્શનો તમને સાક્ષાત્કાર [illegible] છે અને તે આદર્શ તમારા ચારિત્રમાં કયી રીતે વ્યક્ત થાય છે. [illegible] તેઓને બધે આત્મપર્યાપ્ત લગે.

જે આદર્શ અનુસાર આપણે આપણું જીવન ઘડવા [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] કોઈ વસ્તુ આપે તે આપણા શાસ્ત્રી બોલે વસ્તુ આપે। કંઈ

[illegible] આપણા [illegible] [illegible] [illegible]

એક એવું મોજું ઉદ્ભવે છે કે જે આપણી ઇષ્ટ વસ્તુઓને શીઘ્રતાથી આપણા તરફ ખેંચી લાવે છે.

ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, દુરાગ્રહ, ક્રોધ, વગેરે અશાંતિકારક તમામ વિચારો આપણા શત્રુઓ છે અને તે આપણી શક્તિને ચૂસી લઈને આપણી પ્રગતિને અટકાવે છે.

અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનારી કોઈ પણ વસ્તુ આપણા પ્રયત્નો વ્યર્થ કરે છે. કર્તૃત્વશક્તિને પુષ્ટ કરવા માટે આપણને મનઃશાંતિ, વિશ્વાસ, સ્વાતંત્ર્ય અને આનંદની અપેક્ષા છે બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણા સમસ્ત વિચારપ્રવાહો વિનાશાત્મકને બદલે વિધેયાત્મક હોવા જોઈએ. હિમ્મત, વિશ્વાસ અને નિશ્ચયના પ્રવાહો એ એવી દીવ્ય ગતિવાળી શક્તિઓ છે કે જે વિજયને આપણા તરફ ઝડપથી ખેંચી લાવે છે.

નિષ્ફળ થયેલા ઘણા માણસો જો માત્ર પોતાના મનમાંથી નિષ્ફળતાના વિચારપ્રવાહો દૂર કરી શકે તો તેમને અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત થાય. મનમાંથી દુઃખ, ભય, દ્વેષ, ચિંતા અને અશાંતિની સમસ્ત વસ્તુઓને દૂર કરતા તથા તેને પ્રબળ, આશાવંત અને ઉન્નત વિચારોથી ભરપૂર કરતાં શીખવું એ એક મોટી કળા છે, કે જે દ્વારાને લીધે મન ઉત્પાદક અને જાગ્રત સ્થિતિમાં મૂકાય છે.

આપણે આપણી આશાઓ અને આપણા ભયોને આપણા વિચારો વડે તેમજ કૃતિ વડે આપણી આસપાસનાઓમાં ફેલાવીએ છીએ અને એ આપણી આજુ, આપણું વજન અને આપણી તાકાત તાર વગેરેનો ખરો સંબંધ છે. જો કોઈ માણસ આપણા ઉપર વિશ્વાસ ન આવે અને આપણો ચહેરો દુઃખી મન નિરાશાત્મક, મંદ અને નિરુત્સાહ દેખાતો બીજા હોય તો આપણને દુઃખ અને કાયર માણસો કહે, તો આપણને મડદાની જેવી

[illegible] પ્રાપ્ત કરી નહિ.

આપણામાં વિશ્વાસ, હિંમત અને નિર્ભયતા દોષ છે તો આપણે [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible]

કરે છે. આનું કારણ એ છે કે તેઓ વિજેતાની જેવાં ગુણ વિકસાવતા અને સુકૃતિ કરતા નથી. તેઓ વિધેયાત્મક, વિજયશાળી કૃતિ પ્રાપ્ત કરતા નથી. તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં દુર્બળતાનીજ છાપ પાડે છે. કોઈ પણ માણસ જ્યાંસુધી શક્તિનું વાતાવરણ ફેલાવવાની શુદ્ધિ ધરાવતો નહિ ત્યાં સુધી તે આકર્ષક બની શકતો નથી. નિષેધાત્મક વ્યક્તિ આકર્ષક હોય છે; નિષેધાત્મક વ્યક્તિ પ્રતિસારક હોય છે. વિજેતાઓ હમેશાં પડેલવડેલાં માનસિક વિજય પ્રાપ્ત કરે છે.

કેટલાક લોકો આપણાપર એવીજ છાપ પાડે છે કે તેઓ કંઈ પણ જાણવા જેવી સફલતા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાજ રાખતા નથી. સારી રીતે નિર્વાહ ચલાવવાની સંધિ પ્રાપ્ત કરવી એજ માત્ર તેઓની ઇચ્છા હોય છે. તેઓ માત્ર વૈતરૂંજ કરી જાણે છે.

અભ્યાસીલતાની સાથે સાથે જો ઉચ્ચ આદર્શ અને સાંગોપાંગ કેળવણી તેમનામાં હોય તો તેઓ આ જગતમાં મોખરે આવ્યા વિના રહેજ નહિ. આવી યોગ્યતા અને યોજનાપૂર્વક જો આપણો ઉદ્યમ ચાલે તો આપણે હમેશાં વિકાસ પામતા જઇએ અને આપણી માનસિક દૃષ્ટિમર્યાદા પણ વિસ્તૃતજ થતી જાય એ શિક્ષણ વિદ્યાપ્રાપ્તિને લીધે આપણને પોતાને પણ એવો આનંદ થાય કે જેવો આનંદ આપણને બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતો નથી. વિજયની પ્રતીતિ જેવી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ આનંદદાયક નથી.

દરેક આગેવાનના મનપર આ વાત ખાસ કરીને તેવાં કુટુંબ અને શિક્ષક કેળવવાની જરૂર છે કે વિજય અને સફલતાને સ્થાને તેને જન્મ થયો છે, અને તેવાના આશુમોશીજ તેના કરતાં ઉચ્ચ મનના ગણાય છે.

જો આપણા નેતાઓને હમેશાં સાવધવૃત્તિ ધારણ કરી રાખવામાં આવે, જો તેમને પોતાની રહેલી અનેક દૃષ્ટિઓ

ગમે તેટલા મીઠા અને જોરદાર હોય, છતાં પણ બીજા માણસ વિષેનો તમારો સત્ય અભિપ્રાય તમે તેનાથી છુપાવી શકશો નહિ. જો તમારા દિલમાં ધૃણા હોય, જો તમે અદેખા અથવા ઈર્ષ્યાખોર હો, જો તમે અનુદાર અથવા વિરોધી હો, તો તેને તેની પ્રતીતિ થશેજ. આપણે ભલે શબ્દોથી બીજા માણસને ઠગી શકીએ, પરંતુ આપણે જ્યાં સુધી તેના તરફ આપણી સમગ્ર મનોવૃત્તિ બદલી નાખીએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે આપણું વાતાવરણ બદલી શકીએ નહિ.

ધારો કે એક માણસ દ્રવ્યોપાર્જન કરવાને પ્રયત્ન કરે છે પરંતુ તેની સમગ્ર મનોવૃત્તિ-ખુદ તેનું મુખારવિંદ એમ કહેતું જણાય છે કે "ઉન્નતિ તુ મારાથી દૂરજ રહે, મારી પાસે આવ નહિ; હું તને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છું છું, પરંતુ મારા ભાગ્યમાં તું હોય એમ લાગતું નથી; મારૂં જીવન ક્ષુદ્રજ છે અને અધિક ભાગ્યશાળી લોકો જે ઉત્તમ વસ્તુઓનો ઉપભોગ લે છે તે મને મળે એમ હું ઇચ્છું છું પરંતુ વાસ્તવમાં તે મને મળે એમ લાગતું નથી."

આવી મનોવૃત્તિવાળા માણસની પાસે સુખસંપત્તિ આવી શકતી નથી. જે મન ભય અને શંકા ધારણ કરે છે તે ઉન્નતિને પાછોજ વાળે છે.

અલબત્ત, મનુષ્યો સંધિ, ઉન્નતિ અને સંપન્નાવસ્થાને પોતાની પાસેથી હાંકી કાઢવાની ઇચ્છા રાખતા નથી, પરંતુ તેઓ શંકા અને ભયવાળી મનોવૃત્તિ ધારણ કરે છે અને તેમનામાં શ્રદ્ધા તથા આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોવાથી તેઓ અજાણતા તેને પાછી હઠાવે છે.

ઘણા લોકો પોતાના જીવનમાં સફળ પણ થતા નથી અને નિષ્ફળ પણ થતા નથી; શ્રીમંત પણ થતા નથી અને રંક પણ રહેતા નથી. કારણ કે થોડો વખત તેમના મન ઉત્પાદક હોય છે તો થોડો

મકરણ ૪ મું—આપે મહાન કોણ કહી શકીશું, એની શ્રદ્ધા રાખો.

[illegible]

મને સદી શંકા છે " તો શું પરિણામ આવશે ?

જો તે આવી દુર્બળતા શંકા અને ભયની મનોવૃત્તિ રાખીને જંગલી પશુઓની સામે હઠો રહે તો તત્કાળજ તેને પાડીને તેના ટુકડે ટુકડા કરી નાખવામાં આવે. બહાદુરી ભરેલી હિંમતથીજ માત્ર તેનું સંરક્ષણ થઇ શકશે. તેણે પ્રથમ પોતાની આંખથી પશુને વશ કરવું જોઇએ. તોજ તેને સારો વિજય મળશે. ભયનું જરાપણ ચિહ્ન અહંકાર થઇ પડશે; કાયરતાનું જરા પણ લક્ષણ કદાચ તેના જીવનું જોખમ કરશે.

મનુષ્ય જ્યાં સુધી " મને પોતાની ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થશેજ" એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનતો નથી ત્યાં સુધી તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આવશ્યક પ્રયત્ન દૃઢતાપૂર્વક કરી શકતો નથી. "હું એક સારો માણસ બની શકીશ" એમ જે પુરૂષ માની શકતો નથી તે સારો માણસ ક્યારે થશે ? આત્મશ્રદ્ધા રહિત આ પ્રકારની મનોવૃત્તિ કોઇ પણ મહત્વનું કાર્ય કરી શકતી નથી. મન હમેશા નેતાનું કામ કરે છે. તાકો વગાડવા પૂર્વે જેમ તેનો નમુનો તૈયાર થાય છે અને મકેલ ચઢાવા પહેલા નકશો તૈયાર થાય છે તેવી રીતે કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા અગાઉ સર્વેપી પહેલાં મનમાં તેનો આકાર તૈયાર થાય છે. આપણે હમેશાં આપણી આત્મશક્તિની દિશા તરફ દૃષ્ટિ એ રાખીએ. જે કાર્ય કરવાની આપણામાં શક્તિ હોવાનું આપણે માનીએ છીએ તે કાર્ય આપણે પાર પાડીએ છીએ અથવા તેજ કાર્ય આ પછીથી પાર પડવાનો સંભવ હોય છે.

કેટલાક કોઇ માણસોને એવી ઉપગ્રહોથી કાબુમાં કરવા પ્રયત્ન કરતા જોયા છે કે તેઓ પ્રત્યક્ષિક મુશ્કેલીઓજ અગાઉ થઇ ગયા હતા; નાનામાં નાના મુશ્કેલીએ તેમને પાછા હઠાવી દેતા હતા.

બીજા કેટલાકોને એવા જોયા તથા પોતાની શક્તિ પોતાના મંત્રોનો નિશ્ચય કરતા જોયા છે કે કોઇ પણ વસ્તુથી તેમનો નિશ્ચય

ડગી શકતો ન હતો, કારણ કે તે ખુદ તેમના સ્વભાવનું અંગ હતું.

જો આપણે મદાન કાર્યો અને તેમના કર્તાઓનું નિરીક્ષણ કીએ તો તેમનો સૌથી વિશેષ પ્રબળ ગુણ આત્મશ્રદ્ધા જણાશે. જે માણસ પોતાનું હાથ ધરેલું કાર્ય કરવાની પોતાની શક્તિપર પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખે છે તેને વિજય પ્રાપ્ત થવાનો સૌથી વિશેષ સંભવ હોય છે; પછી ભલેને તે વિશ્વાસ કુદરત માણસોને મૂર્ખાઈભરેલો કે આડંબરભરેલો લાગતો હોય. આત્મશ્રદ્ધાથી પોતાની જાતપર જે અસર થાય છે તેટલા વડેજ કાઈ તેઓ કાર્યસિદ્ધિ કરવાને શક્તિમાન થતા નથી; પરંતુ તેમની આત્મશ્રદ્ધાથી બીજા માણસોપર જે અસર થાય છે તેથીજ પગે આગે તેઓ કાર્ય પાર પાડવાને સમર્થ થાય છે. આ પ્રમાણે કોઇ પણ મનુષ્ય જ્યારે વિજય કાર્ય કરે છે ત્યારે બીજાઓમાં પણ તે વિજયનું વાતાવરણ ફેલાવે છે અને અનેક શંકાશીલ માણસોની શંકાનું નિવારણ કરે છે. પરિણામે તેને માટે એવીજ માન્યતા ફેલાય છે કે તે જે પણ કાર્ય હાથમાં લે છે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. જગત વિજેતાપરજ શ્રદ્ધા રાખે છે. જે મનુષ્ય પોતાની આત્મશ્રદ્ધાની આપણા ઉપર છાપ પાડે છે તેપરજ આપણે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ. જ્યાં સુધી તેમનામાં પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા નહિ હોય અને તેનું મન ઢંગા કે અજ્ઞાન હશે ત્યાં સુધી તે આપણા ઉપર છાપ પાડી શકતા નથી. કેટલાક માણસો માત્ર પોતાની હાજરીથીજ વિજય પ્રાપ્ત કરે છે; પરંતુ વાસ્તવિક પુરાવાઓમાં તેઓ આપણો વિશ્વાસ ઝીલી લે છે.

એક દિવસે [illegible] એવી ખાત્રી કરી આપી નથી કે મેં અમુક અજ્ઞાન કર્યું છે અને અમુક પરિણામો પ્રાપ્ત કર્યાં છે.

બળવાન શક્તિ અને સમાન વિશ્વાસ ધરાવનાર છોકરાઓ અને

અતિ સાધારણ દેખાશો. જો તમે આત્મમાન ધરાવતા નહિ હશો તો આત્મમાનનો અભાવ તમારા મુખાર્વિંદપર પ્રદર્શિત થશે. જો તમે તમારી જાતને રંક માનતા હશો, જો તમે તમારી જાત વિષે ખરાબ અભિપ્રાય ધરાવતા હશો તો ખાત્રી રાખજો કે કોઈ પણ ઉત્તમ વસ્તુ તમારા ચહેરામાં પ્રદર્શિત થશે નહિ. તમે તમારાં જે ગુણો માનશો તેનીજ તમે બીજાઓની ઉપર છાપ પાડશો.

અન્ય પક્ષે જે ગુણો ધારણ કરવાની તમે ઇચ્છા રાખો છો તેજ ગુણોનું જો તમે હમેશા ચિંતન કરશો તો ધીમે ધીમે તે તમારામાં આવશે અને તમે તમારા ચહેરા તથા તમારી દિનચર્યામાં તેવાજ દેખાશો. તમારે ભવ્ય પુરૂષ જાણવાને માટે ભવ્યતાનું ચિંતન કરવું જોઇએ. તમારા મુખાર્વિંદપર અને વર્તન દેખાવમાં ઉત્તમતા પ્રદર્શિત થઇ શકે તે પૂર્વે તેને તમારે તમારા વિચારમાં ધારણ કરવી જોઇએ.

સર્વ કાર્યસિદ્ધિનો પાયો વિશ્વાસ છે. આપણે કાર્ય કરી શકીએ એવાજ વિશ્વાસમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે.

જે માણસમાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા હોય છે તે પોતાની ચોતરફ વિઘ્નની ઘણી શક્યતાઓ અને પોતાના ભાવી વિષેના ઘણા ભયોથી મુક્ત થાય છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે માણસ શ્રદ્ધાથી ભરપૂર હોય છે તે શ્રદ્ધારહિત માણસની પ્રગતિને અટકાવનાર ઘણી ચિંતાઓ અને નકારાત્મક મુક્ત કરે છે. તે પોતાની માનસિક અને શારીરિક શક્તિનો છુટથી ઉપયોગ કરી શકે છે અને આ ઉભય પ્રકારની શક્તિઓ કોઇ પણ મહાન કાર્ય માટે આવશ્યક છે.

શક્તિઓનો અપ્રતિહત ઉપયોગ કોઇ પણ કાર્યસિદ્ધિ માટે આવશ્યક છે. જેવી રીતે એક માણસ પોતાના શરીરનો

શરીર શક્તિ ઉત્તમોત્તમ પ્રકારનું શારીરિક કાર્ય કરી શકતો નથી તેજ પ્રકારે તેનું મન ભયરૂપ સંકલ્પ, ચિંતા, ભય અદેખા અનિશ્ચયથી સંકુચિત થઇ જતું હોય છે ત્યારે તે પોતાનાથી બની શકે એવું મહાનમાં મહાન કાર્ય કરી શકતો નથી. કોઇ પણ ઉત્તમોત્તમ માનસિક કાર્યને માટે સંપૂર્ણ અનવરોધ આવશ્યક હોય છે. અનિશ્ચય અને શંકા એ સફલતાની ચારી રૂપ બેડીયતાના મહાન શત્રુઓ છે.

વિશ્વાસ એ કલેજાં મોટામાં મોટા પાયાની જરૂર સારે છે. એણે પ્રત્યેક પ્રકારના ઉદ્યોગમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે.

મનુષ્યના મહાન કાર્યોપર શ્રદ્ધા જે અસર કરે છે–વિઘ્નોનો નાશ કરનારી, મુશ્કેલીના પર્વતોને દૂર કરનારી શ્રદ્ધા મહાન કાર્યોપર જે અસર કરે છે–તેની ખરી કિંમત કોણ આંકી શકશે ?

ગીતા, ઉપનિષદ, કુરાન, બાઇબલ, વગેરે જગતના સર્વશ્રેષ્ઠ ગ્રંથોમાં શ્રદ્ધાની મહત્તાપર જોરદાર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તેટલો ભાર બીજી કોઈ પણ વસ્તુપર મૂકવામાં આવ્યો નથી.

શ્રદ્ધા આત્મામાંથી આપણી શક્તિ પ્રગટાવી થાય છે અને એક ભગવાન સર્વજ્ઞ પણ જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા અને પોતાની શક્તિપરની શ્રદ્ધા ગુમાવી નાખે છે ત્યારે તેનું સર્વ શીઘ્ર નષ્ટ થઇ જાય છે.

શ્રદ્ધા એ પરોક્ષ અને પ્રત્યક્ષ–સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ–કાર્યોને જોડનારી મોટી કડી છે. શ્રદ્ધા આપણામાં રહેલી પરમાત્મસત્તાના–આપણા જીવનને પરિવર્તન કરનાર–પ્રેરણા કરે છે અને તે દૈવી શક્તિને પ્રગટ કરે છે. શ્રદ્ધા [illegible] જીવનના નાના મોટા કાર્યોમાં [illegible] છે આપણું અને [illegible] શક્તિને શ્રદ્ધા [illegible]

આપણું દૃઢપણ આપણી શ્રદ્ધાના ઉંડાણ અને બળના પ્રમાણમાંજ ભવ્ય અથવા સાધારણ, મોટું અથવા નાનું બને છે.

ઘણા લોકોમાં શ્રદ્ધા હોતી નથી, કારણકે તે કેટલા મહત્વની વસ્તુ છે તેનું જ્ઞાનજ તેમને હોતું નથી. તેઓ તેને ઉદરેજ અને કલ્પનાની સાથે ભેળવી નાખે છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તે પરમ્પરાએ અદ્વિતીય છે. એ એક એવી આત્મિક શક્તિ છે કે જે અનુમાન, વિચાર વા શંકા કરતી નથી; અને બીજી શક્તિઓ જ્યાં જઇ શકતી નથી ત્યાંનો માર્ગ તે જાણે છે.

શ્રદ્ધા ચારિત્રને ઘણું ઉન્નત કરે છે અને તે આરોગ્ય પણ અદ્ભુત અસર કરે છે. તે આપણને ઉચકીને આપણા હૃદયની પાસે લઇ જાય છે અને ઇપ્સિત વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન કરાવે છે. તે સત્ય અને બુદ્ધિનો પ્રકાશ છે.

"તું હલકો માણસ છે, તું નાલાયક છે, તું વિશ્વાસ કરવાને માણસ છે, તું કાંઇ પણ કરવાને એવો નથી," એવું એવું ફ્રીતિવાક્ય કોની શ્રદ્ધા નષ્ટ કરવી એ બહુજ મોટો ગુન્હો છે.

બાળકોના મગજ કેટલાં બધાં કોમળ હોય છે, બીજાં માણસોના મગજ કેટલાં બધા તીવ્ર હોય છે તથા તેમની અશક્તિને સૂચના કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેમના ઉપર કેટલી બધી પ્રબળ અસર થાય છે, તે માબાપો અને શિક્ષકો ઘણુંજ થોડું જાણે છે.

જગતમાં નિકૃષ્ટતાની માન્યતાએજ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં ઘણાં દરિદ્રતા, દુઃખ અને નિષ્ફળતાને જન્મ આપ્યો છે.

ઘણા છોકરાઓ અને છોકરીઓ પરીક્ષામાં નાપાસ થઇને અભ્યાસ મૂકી દઇને નાસી જાય છે તેનાં કારણ તેમની ખાલી ભરેલી કલ્પના, તેમની ખાલી ભરેલી સ્મરણશક્તિ, ખરાબ ઇંદ્રિયો તથા તેમ પાલનનાંની અજ્ઞાન હોય છે; પરંતુ તેઓ આ વાત જાણતા નથી. તેઓ કર્તૃત્વશક્તિવિહીન થઇ જાય છે ટૂંકમાં

તેમાંના કેટલા બધા માણસોએ કેટલાં બધાં વર્ષો સુધી [illegible] રહિત વૈતરૂં કર્યું હતું! તેમની એવી શ્રદ્ધા, આશા તથા સદ્ગત [illegible] વિના એ અતિ મહત્ત્વનો પ્રકાશ જગતમાં કદિ પણ આવ્યો ન [illegible]

આજે આપણે જે હજારો સુખ, સગવડો અને [illegible] ભોગવીએ છીએ તે આપણને એવા નિશ્ચયવાન આત્માઓએ આપી છે કે જેઓને તંગી અને સંકટની વચ્ચે પોતાના [illegible] સદ્ગુણભૂતિ વિનાજ ઘણાં વર્ષો સુધી ઉદ્યોગ કર્યા કરવો પડતો છે.

શ્રદ્ધા એ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની ગરજ સારનારી ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ છે. વાસ્તવમાં તે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિનો સાથે ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે.

પ્રત્યેક કાર્યમાં શ્રદ્ધા એ મોટો નેતા છે. આપણે શું શું કરી શકીએ તેનો પંથ તે દર્શાવે છે. શ્રદ્ધા એ જ્ઞાન, શક્તિ વા [illegible] પ્રેરણા છે, કારણ કે આપણે શું શું કરવાને શક્તિમાન છીએ તેને તે [illegible] કુએ છે. આપણને મદદ કાંઈ કરવાને ઉત્તેજીત કરવામાં [illegible] વિલંબ કરતી નથી, કારણ કે તે કાર્યરહિતનો મદદ [illegible] તરફથી જુએ છે.

આ [illegible] એવી [illegible] છે કે જે મનુષ્યને તેના કાર્યમાં [illegible] નથી [illegible] ઉત્પન્ન કરેલી [illegible] સ્થિતિમાં તેને [illegible] અને [illegible] કરે છે; [illegible] પ્રકારના સારો [illegible] [illegible] કરે છે; અને તે [illegible] [illegible] અને [illegible] મનુષ્યો [illegible] પણ તેની [illegible] [illegible] કે જે મનુષ્યને [illegible] [illegible] આપત્તિઓને [illegible] [illegible] કરે છે? એવી કોઈ [illegible] [illegible] છે કે જેમ [illegible] પ્રગતી [illegible] [illegible]

તો પછી તેને અનુરૂપ પરિણામ સિવાય બીજી શી વસ્તુની અપેક્ષા તમે રાખી શકો?

જગતની મહાન વસ્તુઓ-જગતની ઉત્તમ વસ્તુઓ-તમારે માટે સૃજાયેલ નથી એમ જો તમે માનતા હશો તો લોકો પણ તમને હું માણસજ ગણી કાઢશે. બીજા લોકો આપણી જે કિંમત આંકે તેજ આપણા દરજ્જા અને આપણા કાર્યની સાથે અત્યંત ઘાડો સંબંધ છે.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે તે જે જે સંસ્થાઓમાં હાજરેક્ટર છે તેની દરેક સભામાં તે જાણે પોતે વિલાત વગરનો માણસ હોય, તેમજ પોતાની જગ્યાને માટે નાલાયક હોય, તેવા ઉત્સાહ સહિત પ્રવેશ કરે છે; અને તેમ છતાં પોતે સભામાં માત્ર શ્રોતાજ શા માટે છે, બીજા સભાસદોપર તે ઘણો થોડો પ્રભાવ શા માટે પાડી શકે છે અને તેના અભિપ્રાયને કદાચજ માન શા માટે આપવામાં આવે છે તે વિષે તે આશ્ચર્યચકિત થાય છે!

તે જાણતો નથી કે તે પોતાની જાતની સાથે ઘણો ખરાબ સલૂક કરે છે, જ્યારે બીજા માણસો તો તેને માત્ર કોઇક પ્રસંગે મળે છે. જે લોકો તેના ઉપર વિશ્વાસ ધરાવતા હોવાથીજ તે પોતાની જાતનું જે મૂલ્ય આંકે છે તેનો તેઓ સ્વીકાર કરે છે.

જો મનુષ્ય પોતાના ચહેરાપર અને શરીરપર નિકૃષ્ટતાનાંજ પ્રબલ ચોટાડે; જો તે વિસાત વગરના માણસની પેઠેજ ચાલે, બોલે અને વર્તે, તો પછી તે પોતે પોતાને જે મહત્ત્વ આપી શકતો નથી તે મહત્ત્વ બીજાઓ તેને આપે એવી આશા તે શી રીતે રાખી શકે?

જો આપણી શક્તિઓ વિષે આપણો ઉચ્ચતર અભિપ્રાય હોય જો આપણામાં વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા હોય તો આપણે અનેકગણું કાર્ય કરી શકીએ; અને જો આપણે આપણી દિવ્યતાને અધિક સારી રીતે સમજ્યા હોઇએ તોજ આપણામાં આવી વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા ઉભરાય

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] જગતનાં સારાં મંતવ્યોએ કહે છે કે મનુષ્ય એ ઈશ્વરનોજ [illegible] છે-ઈશ્વરનોજ પુત્ર છે. જો આ વાત ખરીજ છે તો પછી તેણે [illegible] મુનો અને આદર્શોનું ચિંતન કરીને પોતાને દિવ્યજ બનાવવો જોઈએ અને તેણે વિજયપૂર્વક, બહાદુરીપૂર્વક, માન અને નિશ્ચયપૂર્વક [illegible] જન્મસિદ્ધ હકનો દાવો કરવો જોઈએ.

[illegible] વાત એ છે કે આપણે આપણી જાત વિષે જોઈએ તેવો અર્થ [illegible] સારો અભિપ્રાય ધરાવતા નથી. જો આપણે તેમ કરી શકીએ તો આપણો ઉદ્ધાર ઘણો સારો બને. આપણે [illegible] અંતર તરીકેનું આપણું દિવ્ય સ્વરૂપ પ્રદર્શિત કરી શકીએ.

આપણા માટે આ જગતમાં એ માર્ગ છે કે તો આપણે આપણી જાતને [illegible] મજબૂત [illegible] [illegible] જોઈએ; કે [illegible] [illegible]-અધોગતિના ખાડામાં પડતું જોઈએ.

[illegible] ઘસડાવાનું, તેનું અનુકરણ [illegible] અલગી સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે [illegible] આપણે પોતેજ છીએ તેવો [illegible] કાળ છે વારૂ? [illegible] અભિપ્રાય બાંધતા શીખો [illegible] કામ પાર પાડવાની તમારી [illegible] સારો [illegible] તેમ નહિ કરો તો બીજો [illegible] સારો અભિપ્રાય બાંધશે નહિ.

આ દેશના ખેડુત અને મજુર વર્ગનો રંકતા અને [illegible] તમનો હાલનો સામાજિક હલકો દરજ્જો એ ઘણે ભાગે તેમના નિ[illegible] પ્રતાપાનાજ વિચારનુંજ આભારી છે. પુરૂષસિંહ તરીકે સ્વતંત્રતાના અ[illegible] માનપૂર્વક ઉભા રહેવાને બદલે તેઓ એમ માની લે છે કે અમે નિ[illegible]

એક બીરૂ, લજ્જાળ, ચંચળ, કરપોક વ્યક્તિને આત્મશ્રદ્ધા પાઠ શીખવો. તેને જણાવો કે તમારામાં મહાન શક્તિઓ રહેલી છે, તમે તમારી નાતમાં વજનદાર માણસ થઈ શકશો. જ્યાં સુધી આત્મશ્રદ્ધા મજબુત રીતે દૃઢ થાય ત્યાં સુધી તેને આ રીતે તેનો પાઠ આપો એટલે તેની હિંમત વૃદ્ધિંગત થશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની અંતર માનસિક શક્તિઓ પણ દૃઢીભૂત થશે.

આપણી જીવનક્રિયાઓ સઘળો વખત આપણા માનસિક ચિત્રની નકલ કર્યા કરે છે. જે માણસ જે ક્ષણે પોતાની જાતની જે કિંમત આંકતો હોય તે, તે ક્ષણે તેના કરતાં વધુ કિંમતનો બની શકતો નથી. જો એક મહાબુદ્ધિમાન પુરૂષ પોતાને નિશ્ચયપૂર્વક ક્ષુદ્ર માનતો હોય તો જ્યાં સુધી તે પોતાની જાતની વિશેષ કિંમત આંકતો નહિ ત્યાં સુધી તે ક્ષુદ્ર માણસનુંજ કામ કરશે. એક માણસની શક્તિ ગમે તેટલી મોટી અને મહાન હોય, પરંતુ તે પોતાની જાતને જેટલી કિંમત આંકતો હશે તેના પ્રમાણમાં તે કાર્ય કરી શકે. અચળ આત્મશ્રદ્ધા ધરાવનાર ઓછી બુદ્ધિનો માણસ તેનાથી ઉચ્ચતર બુદ્ધિવાળા પરંતુ આત્મશ્રદ્ધા વિનાના માણસ કરતા અનંતગણું વિશેષ કાર્ય કરશે.

સમસ્ત નીચી, સાધારણ અને નિકૃષ્ટ સ્થિતિઓમાંથી આપણે મેરૂસમાન કરનાર નૈયા મોટામાં મોટું સાધન આપણી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકવી એ છે જો તમે તમારી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકશો તો તમારામાં રહેલી સમસ્ત શક્તિઓ સાથે મળીને તમારી ઇચ્છિત વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરશે, કારણકે જીવન હમેશાં ઉદ્દેશનેજ અનુસરે છે. આપણે હમેશા જીવનના હેતુની દિશામાં જઇએ છીએ.

તમારી જાતને અને તમારી દિવ્ય શક્તિઓનાં ઉન્નત કરનારૂં, ... કરનારૂં, ઉત્તમ કરનારા ચિત્રોને હમેશા મક્કમ કરી રાખો.

જીવનના સતત વિકાસમાં જો તમે ઉચ્ચ અને ઉચ્ચ આદર્શો-ઉચ્ચ-અને ઉચ્ચ વિચારોને આગ્રહપૂર્વક ધરી રાખશો તો તમારી અંદર રહેલી જીવનશક્તિઓ તેમને પ્રાપ્ત કરવામાં તમને સહાય કરશે.

જો આપણી માનસિક શક્તિઓને પ્રબળ શ્રદ્ધાનો ટેકો નહિ આપે તો તેમનો મોટો ભાગ મને તેટલો બળવાન કરી નાખશે તેવો કાયમ કલ્પનિષ્ઠિત થશે નહિ. શ્રદ્ધા બીજી બધી સમસ્ત શક્તિઓને ગતિમાં મૂકે છે. માનસિક શક્તિઓમાં તે ઘણી સારી અસર કરે છે. જ્યારે શંકા અને ભય તેમને પતિત અને નિકૃષ્ટ બનાવે છે. બળવાન આત્મશ્રદ્ધા, પ્રત્યેક વસ્તુ અને પ્રત્યેક વસ્તુપર શ્રદ્ધા, સંસ્કૃતિ અને માનવતાના કાર્યોમાં અજ્ઞાન રહિત રહેલી છે એવો વિશ્વાસ, એ મનુષ્યને જેટલી સહાય કરે છે, તેને જેટલો ટેકો આપે છે, તથા તેની વિવિધ શક્તિઓને જેટલી બળવાન બનાવે છે, તેટલી બીજી, તેટલો ટેકો અને તેટલું બળ બીજી કોઈપણ વસ્તુ આપતી નથી. વિશ્વની વ્યવસ્થામાં એક દૈવી હેતુ છે એવો વિશ્વાસ આપણને ઘણો લાભ કરે છે.

શ્રદ્ધા બીજી બધી શક્તિઓને પ્રબળ ઉત્તેજન આપે છે અને વિકાસ એ માનવના જીવનમાં એક પ્રચંડ શક્તિ છે. જ્યાં આપણાં શ્રદ્ધા વિશેષ તેમ આપણે પરમાત્મશક્તિ-પરમાત્મજીવનનાં તાર વિશેષ વધુ અને વિશેષ નિકટનું તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

શ્રદ્ધા એ [illegible] અત્યંત વિધિક કરી નાખે છે. એક [illegible] [illegible] [illegible]

આકર્ષે છે. સફળતા પ્રથમ મનદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. જો આપણે મન ઇચ્છાશીલ હોય તો પરિણામ પણ તેવાંજ આવશે. દૃઢ શ્રદ્ધા અને સતત વિશ્વાસ એ વિજયનું મૂળ છે. ચરિત્ર અને ઇચ્છાશક્તિ પર સંચય અને ઇચ્છાશીલ પરિણામો આવે છે.

ઘણા લોકો સ્વાભાવિક રીતેજ વિજયશાળી હોય છે. જે વસ્તુને તેઓ સ્પર્શ કરે છે તે સારા પરિણામને પ્રાપ્ત થતી જણાય છે. તેઓ સફલતા પ્રાપ્ત કરવાની આશા સહિત, વિજય મેળવવાની-કાર્ય સિદ્ધ કરવાની-સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સહિત જ બહાર પડે છે.

ઘણા લોકો નિષ્ફળ થાય છે અથવા બહુ બહુ તો માત્ર સાધારણની ગણત્રીમાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાના માર્ગમાં એટલા બધાં વિઘ્નો અને મુશ્કેલીઓને ઝઝુમી રહેલી જુએ છે કે તેઓ ઘણો વખત ઉદાસ અને નિરાશામય સ્થિતિમાં રહે છે. કાર્યસિદ્ધિને માટે આ મનોવૃત્તિ ભયંકર છે, કારણ કે તે મનને નિષેધાત્મક બનાવે છે. શ્રદ્ધા અને આશા શક્તિઓને બહાર ખેંચી આણે છે અને તેમની ઉત્પાદકશક્તિને વૃદ્ધિગત કરે છે.

મુશ્કેલીઓનો વિચાર કરવાનો અને તેમને વધારે પ્રબળ ધારવાનો સ્વભાવ ચારિત્ર્યને દુર્બળ કરી નાખે છે અને સર્વશક્તિને એટલી શિથિલ કરી દે છે કે માણસ મહાન કાર્યો હાથ ધરતાં સહેલે માટે અટકી જાય છે જે માણસ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વિઘ્નોને અધિક સ્પષ્ટ રીતે જુએ છે તે કોઇ પણ મહાન કાર્ય હાથ ધરી વા કરી શકતો નથી. જે માણસ પરિણામને જુએ છે અને વિઘ્નોને ગણકારતો નથી તેજ માણસ કાર્ય કરે છે.

જો આલ્પ્સ પર્વત નેપોલિયનને તેના સલાહકાર તથા બીજાના જેટલો પ્રચંડ લાગ્યો હોત તો તેણે કદિ પણ ઇટલિયાંમાં જંગ્યો ન હોત. જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાના આદર્શને લેવા

જેવડી મોટી જણાય છે અને બીજાને તે ઠીંડી જેવડી લાગે છે. માત્ર નાનો માણસ–માત્ર દુર્બળ માણસ જ કઠિન કોયોથી ડરે છે. વિઘ્નોથી હઠી જાય છે, કારણકે એ વિઘ્નોને પોતાના માર્ગમાંથી હઠેડી કાઢવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી.

જવાબદારી ભરેલાં કાર્યો હાથ ધરવાને ડરશો નહિ. પ્રાપ્ત યોગ્ય ધંધાના માર્ગમાં આવતું કોઇ પણ જવાબદારી ભરેલું કામ માથે લેવાનો અને તમારી પૂર્વ બીજા કોઇ પણ માણસે તેને પાર પાડ્યું હોય તે કરતા સારી રીતે પાર પાડવાનો નિશ્ચય કરો.

આપણે ભવિષ્યમાં વિશેષ શક્તિમાન થઈશું એમ ધારી વર્તમાન જવાબદારી મુલતવી રાખવાની ભૂલ કરતાં બીજી કોઇ મહા ભૂલ જગતમાં મોટી નથી. જવાબદારી આવે કે તરતજ તેને હાથ કરવાથી આપણે તેને માટે લાયક થઇએ છીએ; કારણ કે આપણે સ્વભાવના રૂપમાં પરિવર્તન થઇ જાય ત્યા સુધી આપણે કોઈ કામ વારંવાર કરીએ નહિ તો આપણે કોઇ પણ મહત્ત્વનું કામ સરળતા પૂર્વક અને અસરકારક રીતે કરી શકતા નથી. તમને જે કોઇ ઉત્તમ લાગે–પછી તે ગમે તેટલું અરોચક અને ગમે તેટલું દુઃખ કારક હોય. તેથી તમારી નાગણી ગમે તેટલી ઉશ્કેરાઇ આવે, એ તેને માટે તમે તમારી ઇચ્છાને ગમે તેટલી નાનાવક મારતા હોવ [illegible] નિશ્ચયના [illegible] વિકાસનો આધાર રહે છે.

[illegible] માણસને ડરતો નહિ [illegible] કોઇ કલ્પના પણ કરી ન હોય [illegible] તમારી [illegible] વિષે [illegible] અંતઃકરણ આશ્ચર્યિત કરે [illegible]

આપણી [illegible] વસ્તુઓની અપેક્ષા રાખવાને [illegible] ખેંચી આવે છે. [illegible]

[illegible] મોટી જાગણી-ઉચ્ચ જાગણી વિના અશક્ય રહી જાય એવી દોષ તે ઉદ્દેશ સ્વભાવથી જન્મતા થાય છે.

[illegible]

ત્યારે કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થાય છે. જ્યારે તેને ગોથું ખાય છે અને જ્યારે તેને પોતાની પ્રતિષ્ઠાનું ભાન થાય છે, તેના પરિચયના માણસો જ્યારે તેને નિરાશ થઈને "એક વખતે સારી સ્થિતિમાં હતો"-એમ કહે છે, ત્યારે તે પોતાને જાતને એવી નામોશીમાંથી મુક્ત કરવાનો નિશ્ચય કરે છે અને તેમ મોહીનું પ્રત્યેક બિન્દુ તેને તેનું હિત સાધવામાં મદદ કરે છે. માણસનો દેખાવ અને કીર્તિ એમ કહેતી જણાય છે કે "જ્યારે બીજી વાર હું વૉટર્લુમાં ઉપસ્થિત થઇશ ત્યારે હું નેપોલિયન બોનાપાર્ટ પણ વેલિંગ્ટન થઇશ." તે માણસમાં કાંઇક મહત્વ રહેલું છે.

એક ઠોઠ માણસનો એકરાર:-"હું જાણું છું કે હું ઠોઠ માણસ છું અને તે વિષે વિશેષ વિવેચન કરવાની જરૂરિયાત નથી. હું ઠોઠ, મૂર્ખ, રખડેલ અને ભટકેલ માણસ છું અને મારી અધમ સ્થિતિથી માહિતગાર થાઓ એવા હેતુથી આ લેખ લખું છું. હું તો ઠોઠ છુંજ, પરંતુ અમારા પાડોશમાં જે કેટલાક જિમ સ્ટંપ અને હિરામ અન્ડરવુડ નામના જુવાન રહેતા હતા તેઓ પણ મારા જેવાજ મૂર્ખ, મવાલી અને બીમારી હતા. અને અમે એકજ ખેતરમાના ઢોરની પેઠે સાથે ફિર્યા હતા. હવે હું એમ માનતો હતો કે હું ઠોઠ છું, પરંતુ પેલા જુવાનો પોતાને મૂર્ખ માનતા હતા. તેઓ તો પોતાને ગ્રેટમાં ગ્રેટ અને મોટામાં મોટા પુરુષ ગણતા હતા. એ વખતે હું કહેતો હતો કે "આ મૂર્ખના સરદારો જ્યારે જવાબદારમાં પડશે ત્યારે તેઓ કેવા મૂર્ખ છે તેની તેઓને ખબર પડશે." એ કેમ મૂર્ખ હતો, પરંતુ આ વાત તેના ખેલાડી દોસ્તોને હું પાડું છું કે તમે સહુ તેઓએ તેને વિષે વાત સાંભળી હશે તે કેવો મોટો મુર્ખ બની બેઠો છે' પેલો તોફાની વિદ્યાર્થી અમારાં ઘરમાં મૂર્ખ તરીકે ગણાતો હતો અને તે પોતાને મૂર્ખ માનતો ન હતો તેથી તે

પ્રકરણ ૫ મું—તમારી જાતમાંથીજ ઉત્તેજન અને ઉન્નતિ મેળવો.

તમે જેવા થવા ઇચ્છો છો તેવા થવાનું નિશ્ચયપૂર્વક જણાવશે તમારી આત્મશ્રદ્ધા જેટલી વૃદ્ધિંગત થાય છે તેટલીજ તમારી કર્મ વૃદ્ધિંગત થાય છે.

જે નિષ્ફળતાને સ્વીકાર કરે છે તેજ નિષ્ફળ થાય છે. ફક્ત વિચાર ધારણ કરો, એટલે તમે ઉત્તમ બનશો.

સાચી શક્તિ ધરાવનાર વ્યક્તિયે બાહ્યસો પોતાના સમય નમ્ર નાનાં કાર્યો કરે છે, કારણકે તેઓ પોતાના નિરાશામય જિંદગીના ભોગ હોય છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ કોઇપણ કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે તેઓ પોતાના મનને નિષ્ફળતાના મંત્રથી વિચાર કરેલા હોય છે, અને જ્યાં સુધી તે તેમની સર્વશક્તિને કેંદ્રિત સંકુચિત કરી નાખે ત્યાં સુધી નિષ્ફળતા પછી પ્રાપ્ત કરી શકાતી વિચાર પોતાના મનમાં આવ્યા કરે છે.

પોતે દુનાવી છે અને નસીબ હમેશાં પોતાની વિરુદ્ધ છે અને વિચારને પોતાના મગજમાં પ્રવેશવા દેવો એ મનુષ્યની મોટી વિગેરે અક્ષિતકારી વસ્તુમાં પૈકી એક છે. આપણા પોતાના કરતાં જગતમાં આપણું અસ્તિત્વ છેજ નહિ. આપણે પોતેજ આપણું ભાગ્ય છીએ.

કોઈ જ્યાં એવી ફરિયાદ કરે છે, કે અમારા સંયોગો અમારી વિરૂદ્ધ છે અને અમને સંધિ પ્રાપ્ત થતી નથી, એવા પ્રત્યેક પ્રસંગમાં તેજ સ્થિતિના બીજા માણસો મને તે પ્રકારે સફળ થઈને જગતમાં નામના કાઢે છે.

જે માણસ એમ ધારે કે નિષ્ફળતાને માટેજ મારો જન્મ થયો છે તેને માટે તને શું કરી શકીશ? જેમ આરણપર ગુલાબનાં પુષ્પ લાગી શકતાં નથી તેમ નિષ્ફળતાના વિચારમાંથી સફળતા ઉદ્ભવી શકતી નથી. જ્યારે એક માણસ નિષ્ફળતા અને રંકતાની ઘણી ચિંતા કર્યા કરે છે, જ્યારે તે તેને વિષે ઘણો વિચાર કરે છે, ત્યારે તે પોતાના મનપર નિષ્ફળતાની છાપ પાડે છે અને પ્રતિકૂળ સ્થિતિઓને ઉત્તેજન આપે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેનો વિચાર, તેની મનોવૃત્તિ, જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાને તે પ્રયત્ન કરે છે તે કાર્યને અશક્ય બનાવી મૂકે છે.

જે આપણા વિચારની સાથે સંબંધ ધરાવે છે તેને આપણે કુર દુર્ભાગ્યપર આરોપિત કરીએ છીએ. આપણી આસપાસ બહારથી કોઈ શક્તિ નહિ પરાવતાં મારાં કાર્યને આપણે અદ્ભુત રીતે વિઘ્નકારી થતા જોઈએ છીએ, જ્યારે આપણને અતિ નાની સફળતા અથવા સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે, આવા પ્રસંગે આપણે ધારીએ છીએ કે કોઈક ગુપ્ત જાદુ તેમને સહાય કરે છે અને આપણી પોતાની જાતથી જાણે એવી કોઈક વસ્તુ આપણને પાછળ નાખે છે. પરંતુ મનવચન તેમ આપણા વિચારનો—આપણી મનોવૃત્તિનો—જ દોષ હોય છે

આપણી બાબી એ છે કે સજ્જન ન થવું તેનું અજ્ઞાન પણ આપણે ધરાવતા નથી; આપણે આપણી જાતની સાથે પૂરતા સખ્ત થતા નથી; આપણે તેની પાસેથી પૂરતો માન કઢાવતા ન

આપણે આપણી જાતની પાસે પુરતી માગણી કરતા નથી. આપણી જાતને વિશેષ ભવ્ય પ્રકાશમાં જોવી જોઇએ. આપણે જાતને અનંત દૈવી શક્તિવાળા ભગવાન પ્રાણી સ્વરૂપે માનવી જોઇએ. તમારી જાત વિષે અત્યંત વિચાર કરતાં કરશો નહિ. પ્રભુએ જે ઇશ્વરે તમને બનાવ્યા છે તો તમને દિવ્ય સર્વશક્તિનો વારસો મળ્યો હોવોજ જોઇએ; તમારામાં તેના ગુણ આવ્યા હોવા જ જોઇએ.

તમે જેવા થવા ઇચ્છતા હો તેવાં થવાને માટે પ્રયત્ન કરવા. તેના જેવા થવાનો આડંબર કરવામાં ઇચ્છિત ગુણો પ્રાપ્ત છે. દર્શાવવામાં પ્રબળ જાદુ અને ખરી સર્વશક્તિ રહેલી છે.

તમને આરોગ્યની અપેક્ષા છે? ઠીક; ત્યારે તો તમે કદિ પણ એવો વિચાર આવવા દેશો નહિ કે આરોગ્ય સિવાય કોઇપણ તમારી પાસે આવી શકશે. તમે નિરોગી હો તેવી રીતભાત કરો; આરોગ્ય વિષે વિચાર કરો અને આરોગ્ય વિષેજ વાત કરો. મનમાં કહો કે આરોગ્ય એ તો મારો જન્મસિદ્ધ હક છે.

ઉન્નતિના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. કદિપણ એવો વિચાર કરશો નહિ કે ઉન્નતિ સિવાય કોઇપણ વસ્તુ તમારી પાસે આવી શકે. ઉન્નતિશીલ, પ્રગતિશીલ માણસના જેવું વર્તન કરો. તેના જેવો પહેરવેશ ધારણ કરો અને તેના જેવાજ વિચાર કરો. ખાતી રાખજો કે તમારૂં માનસિક ચિત્ર—તમારી મનોવૃત્તિ—તમે જે થવા માગો છો તેનો આદર્શ છે.

જો તમે બહાદુર અને હિંમતવાન થવા ઇચ્છતા હો તો આજથી પર્યંત નિર્બળતાના વિચાર ધારણ કરો. હું કોઇથી ડરતો નથી. કોઇ વસ્તુ હાવર બનાવી શકતી નથી, એવા વિચાર મક્કમ કરો.

જો તમે ડરતા હો, જો તમે સુસ્ત હો તો એવા વિચાર

[illegible]

તમે જે કાર્ય કરવા ઇચ્છતા હો તે તમે જેવા થવા ઇચ્છતા હો તે કાર્ય કરવાની તમારી શક્તિ વિષે તમારા મનમાં જરાપણ શંકા આવવી નહિ. પ્રત્યેક પ્રસંગમાં પોતાની અંદર શ્રદ્ધા રાખો અને પ્રબળ વિચારથી ઘણું કાંઈ તમે આ કામ કરી શકશો.

ઉત્તમ વિચારો એ મોટી મૂડી છે. હમેશાં એવું વર્તન રાખો, હમેશાં એવી રીતભાત રાખો કે જે તમને સફળતા, વિજય, સુખ અને દિનપ્રતિદિન સુધારા કરે. તમે ઉત્તમ ધંધા કરો છો, તમે પ્રત્યેક રીતે પ્રગતિ કરતા જાઓ છો, તમે કાર્યશક્તિ કરવા ઇચ્છો છો, તમે જ્ઞાનવાન છો, તમે વજનદાર માણસ છો, તમે તમારી જાતને કાબુમાં રાખવાના માણસ છો, એવી તમારી કીર્તિ અંગે તમારા સ્વપ્નાં કલ્પનાઓનો સમાવેશ થાય છે.

તમે તમારા વર્તનમાં જેટલીવાર મળો છો તેટલીવાર તમે જાણતા હો કે અજાણતા હો તો પણ તમને તેની તુલનામાં વાજબીપણું મળે છે અને તમે કરતી વાત સત્ય સાબિત કરવા હમેશાં તમારું વજન વધારે છે કે આપણે તેના તે ખયાલ કરે છે. તમને જે જે માણસો મળે છે તે તે તમારાં આત્મખયાલ તરફના માનવાની દોરી મૂકે છે અને તમારાં વિચાર કરતાં છે તેનો ખયાલ કરે છે.

જ્યારે તમને તમે ત્યારે જો તમારા તમને છેલ્લી મુલાકાતથી પ્રત્યેક [illegible] તમારા ચમકતા જુઓ, તમને જરા પણ આળસ વર્તતી જુઓ, તમને જરા [illegible] પડેલાં જુઓ, તમને જરા મોટા માણસ થવાના જુઓ, તમને જરા વિશેષ વજનદાર જુઓ, તો તમે તમારા કાર્યમાં વિજયના બીજ [illegible] સ્થાપિત થશો.

તમે તમારાં જ્ઞાન વિષે [illegible] સુધ, સંકુચિત, દરિદ્રી વિચારો ધરશો નહિ. તમે તમારાં જ્ઞાનને વિશાળ કરજો, અશક્ત અને પરિ

વારશો નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણ અને પરિપૂર્ણ માનજો. સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા અથવા અર્ધ નિષ્ફળતાનો હદિ વિચાર સરખોયે કરશો નહિ.

જે માનુને પોતાની જાતનો કેવી જાગ જોયો છે, જે ઇચ્છાની સાથે મેળવેલા આવ્યો છે, તે માણસને કદિપણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થનાર નથી, વા તેનાપર કદિપણ આપત્તિ આવી પડનાર નથી. નિષ્ફળતા અને આપત્તિ તો તે લોકોને માટે છે કે જેમણે કદિ પણ પોતાનું સ્વરૂપ જોયું નથી અને પોતાના કેવી મુશ્કેલીની પ્રતીતિ કરી નથી.

દૃઢતાપૂર્વક જાણજો કે જગતમાં મારે માટે સ્થાન છે અને તે સ્થાન હું એક પુરુષાર્થિની પેઠે જોઇશ. તમારી જાત તરફ તો મહાન ધારણાઓની અપેક્ષા રાખતા શીખો. તમે સમય જીવનમાં નાના કામો કરવાને માટેજ સૃષ્ટિમાં છો એવા માન્યતાવાળા છો એવું કદિ તમે રીતભાતથી પણ લોકોને જણાવશો નહિ. જો તમે આગ્રહપૂર્વક નિયમાનુસાર ઉપાદક વિચાર કરો અને જો તમારું મન હમેશા શ્રીમંતાઇભરી ઇચ્છાનું હશે તો આ મનોરાજ્ય જ્યારે દિવસ તમારે માટે ઉત્તમ સ્થાન બનાવશે અને તે તમને તમારી ધારેલી વસ્તુ તમે કરી આપશે. સ્વાભાવિક રહેણી કરણી કરવાનું સિવાય બીજું વસ્તુ તમને પ્રેમ થશે નહિ અને તે કામ તમારું નથી.

વિચારો એ શક્તિઓ છે અને તે દ્વારા, આપણે આપણી જાતને તથા આપણી નિયતિને કેળવી કરીએ છીએ. આ શક્તિઓ હમેશા [illegible] છે અને જીવનની રચના કરે છે. [illegible] વિચાર [illegible] નથી [illegible] જેવા [illegible]

[illegible] છે કે [illegible] વિચાર [illegible] તમે નિશ્ચય [illegible] તે [illegible] વિચાર [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

તે સમજતો હતો કે જો આપણે આપણા આદર્શોને હમેશાં આપણા મનમાં ધારણ કરી રાખીશું તો તે સમય ચારિત્રપર અસર કરશે અને જીવનની પુનર્રચના કરશે. તેના નિમ્નલિખિત લેખમાં જે ગંભીર તત્ત્વજ્ઞાન રહેલું છે તે હવે આપણે જાણવા લાયક છીએ. "કોઇપણ વસ્તુ સત્ય હોય, કોઇપણ વસ્તુ શુદ્ધ હોય, કોઇપણ વસ્તુ સાચી હોય, કોઇપણ વસ્તુ પવિત્ર હોય, કોઇપણ વસ્તુ સુંદર હોય, કોઇપણ વસ્તુ સારી હોય, તો તે વિષે વિચાર કરો; સદ્ગુણ અને પ્રશંસનીય વસ્તુ વિષે વિચાર કરો."

"તે વિષે વિચાર કરો." જેવી રીતે ચાળણીમાંથી પાણી વહી જાય છે તેવી રીતે મગજમાંથી ઉક્ત વસ્તુઓને વહી જવા દેવું જોઇતું નથી; પરંતુ તે વિષે વિચાર કરો, તે વિષે ચિંતન કરો. પતિત અને અધમ બનાવનારી વસ્તુઓપર-અપવિત્રતા, તિરસ્કાર, વૈર, કુત્સિત, ઈર્ષ્યા અને બીજી બધી ખરાબ વૃત્તિઓપર-વિચાર કરો. તેથી પરિણામ શું આવે તે વિષે વિચાર કરો.

ગુન્હાભરેલા વિચાર કરવાથી મનુષ્ય ગુન્હેગાર બને છે. અપવિત્રતા વિષે વિચાર કરવાથી માણસ વ્યભિચારી બને છે. સંત પૉલ સારી રીતે જાણતો હતો કે આપણે જે વસ્તુપર વિચાર કરીએ છીએ, જેનું ચિંતન કરીએ છીએ, જે પર સદા મનન કરીએ છીએ, જે પર આપણું મન એકાગ્ર કરીએ છીએ, તે આપણું જીવન કેવું નિવડશે તેનો નિશ્ચય કરે છે. સંત પૉલના આ બોધ કરતાં સારો બોધ બીજા કોઇપણ માણસે કદિપણ આપ્યો ન હતો.

હું ગમે ત્યાં જાઉં તોપણ હું મારી જાતથી છૂટો થઇ શકતો નથી. હું હમેશા મારી જાતથી ઘેરાયેલો રહું છું; મારી આસપાસ મારું મન હમેશા રહે છે; હું હમેશાં મારા આદર્શના પીંજરામાં ગોઠવાયેલો છું અને મારા વિચારો સદા મારાપર અસર કરતા રહે છે.

જો આવા વિચાર સંકુચિત હોય તો આપે ગોઠવેલ જગતમાંથી જીવનું પડે છે; જો આવા વિચાર દુષ્ટ, શિથિલ અને ભૂખા હોય તો જે અધિક વિલાસ અને અધિક મોટી દુનિયામાં બીજા લોકો રહે છે તેના આનંદ તું ભોગવી શકતો નથી; કારણકે તેનું દર્શન કરવાને અને તેની ખરી હિંમત આપવાને મેં આની જાતને અયોગ્ય બનાવી દીધી હોય છે. જો આપ વર્તન ક્ષુદ્ર, નિરુત્સાહવાળું અને [illegible] હોય તો તું સદા સંકુચિત બની જતી અવસ્થાથી બંધ [illegible] પડું અને આવા વિચારોના સાધન તથા દુઃખદાયી સંકુચિત [illegible]

[illegible]

[illegible]

જતી હોય, ત્યારે તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ કર્તવ્યશક્તિની આશા કેવી રીતે રાખી શકો? તમારે અવશ્ય તમારા મગજમાંથી તમારા દુશ્મનોને ભૂલી જઈ કાઢવા જોઇએ; નહિ તો તમારે શક્તિના દંડ રૂપી દંડ આપવો પડશે.

ઇર્ષ્યાના વિચારે અસંખ્ય જીવનો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખ્યાં છે, અને તે પણ જ્યારે જરા પણ ઈર્ષ્યા ધરવાનું કારણ ન હતું ત્યારે આમ થયું હતું! માણસના મનમાં ઇર્ષ્યાના જેવો ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થવો એ ગુન્હા સિવાય બીજું કંઇ નથી. આ ભયંકર સેતાને કેવા ભયંકર નાશ કર્યા છે? એના દ્વારા ભલા માણસો માત્ર ઘોડાજ માસમાં પાયમાલ અને તુટીને તારાજ થઇ ગયા છે. વાસ્તવમાં જ્યારે અંતમ થવાનું કાંઇપણ કારણ ન હોય ત્યારે કેટલા બધા લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ ઉદાસી સ્થિતિમાં રહ્યા છે? જે લોકો માયાળુ હતા જે લોકો સ્વભાવતઃ પ્રમાણિક હતા, પરંતુ જેમના મન શાંતિ અને સુખના આ ભયંકર શત્રુનો આદર કરવાથી ભ્રષ્ટ અને ભ્રમ થઇ ગયાં હતા તેમના દ્વારા કેવા અસંખ્ય અપરાધો થયા છે?

ઇર્ષ્યાખોર માણસ કે જે પોતાને બીજા તરફથી ભયંકર નુકશાન થયેલું માને છે તે વૈર લેવાનો વિચાર કરે છે અને પોતાના શત્રુને ઘાયલ કરવાના માર્ગ અને સાધનો શોધે છે, અને અંતે તે તેના પ્રાણ પણ લે છે. પ્રથમ તેણે તેના પ્રાણ લેવાનો ઇરાદો ન રાખ્યો હોય અથવા તે કાર્ય તેણે શક્ય પણ ન માનું હોય, પરંતુ ઇર્ષ્યાના વિચાર કરવાથી તેનું મન અનિયમિત બની ગયેલું હોય છે. તેનું મન પોતાનું મમતોન્મત્તપણું ખોઇ દે અને તે અંતે ખૂનનું ભયંકર કામ કરે ત્યાં સુધી તેની વૈરવૃત્તિ વૃદ્ધિગત થતી રહે છે.

કાંઇપણ વિચારનું તમારા મગજપર દબાણ હોય—ઇચ્છી તે વિચાર સત્ય - ભયના વિચાર હોય—તો તે તમારી સર્જનશક્તિને વિવિક્ત કરે છે.

સાધારણ, બળ, શક્તિ અને કાર્યકુશળતા વિષે નિરંતર ઉદ્ધ વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ કેટલી મજબૂત થાય છે તે જોઇને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઇએ છીએ. આ પ્રકારના વિચારો અને આદતો માણસને સુદૃઢ બનાવે છે.

નાખુશીભરેલા બનાવોપર વિચાર અને ચિંતન કરવામાં તમારી માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાથી તમને જે લાભ થાય તે કરતાં તેના વિરોધી વિચાર કરવાથી તમને ખરેખર વિશેષ લાભ થશે. લોકો તમારા પ્રત્યે સદ્વર્તન રાખે નહિ, તેની કંઈ દિકર નહિ. તમે માત્ર તમારા મનમાં આ પ્રમાણે બોલો કે "જે માણસો દુષ્ટતા અને ક્રૂર રીતભાત રાખે છે તેમની કક્ષામાં મારી જાતને મૂકું એવો હું નાનો માણસ નથી. બીજા લોકો ગમે તે કરે, પરંતુ મારે તો એક મનુષ્યનોજ ભાગ ભજવવો જોઇએ. વિસાત વગરની વસ્તુઓને માન મનની શાંતિનો નાશ કરવા દેવાથી અથવા મારી કર્તૃત્વશક્તિ પાયમાલ કરવા દીધાથી કંઇ લાભ થનાર નથી. જે મંદિરો મને મારા જન્મકાળે આપવામાં આવ્યો હતો, જે ખુદ મારા શરીરમાં રહેલો છે અને જે મારા પ્રત્યેક તંતુમાં ઓતપ્રોત છે તે સાર્વોત્તમ જગતને અર્પણ કરવો એ મારૂં કર્તવ્ય છે. બીજા લોકો પોતાનો મંદિરો આપવાની ના પાડે અથવા તેનો દુરૂપયોગ કરે, બીજા લોકો પોતાની શક્તિઓનો પ્રતિરોધ કરનારી અને પોતાની કાર્યકુશળતાનો નાશ કરનારી કુટિલ પોતાનો સમય ગુમાવી નાખે તેવી કંઇ મને મારો મંદિરો આપવાની ના પાડવાનું પ્રયોજન નથી."

હવે પછી જ્યારે તમે અશાંતિ ભરેલી સ્થિતિમાં હો, જ્યારે તમને કાર્યિક માણસ સાથે મનનું નહોય, જ્યારે તમે તમારા પડોશમાં અથવા કુટુંબમાં નોંધ લેનાર કારકુન સાથે ઝીંકાયા હો, જ્યારે તમને તમારી આસપાસના માણસોપર રીસ ચઢી હોય, જ્યારે તમારૂં

જાણી હોય, ત્યારે તમે તમારી વિકાસશક્તિની આડે કેવી રીતે મળી શકો? તમારે અવશ્ય તમારા મનમાંથી ત્યારે દુષ્ટતાને જરાર હાંકી કાઢવા જોઇએ; નહિ તો તમારે શક્તિના દુરૂપયોગ રૂપી દંડ આપવો પડશે.

દુષ્ટતાના વિચારે અસંખ્ય જીવનો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખ્યાં છે, અને તે પણ જ્યારે જરા પણ ફુર્તિ કરવાનું કારણ ન હતું ત્યારે આમ થયું હતું! માણસના મનમાં દુષ્ટતાના જેવો ભયંકર રોગ કોઇ નથી. એ ગુન્હા સિવાય બીજું કંઇ નથી. આ ભયંકર શેતાને કેટલાં ભયંકર નાશ કર્યા છે? એના દ્વારા ભલા માણસો માત્ર પોતાની માનસિક પાયમાલ અને તુર્દીને તારાજ થઇ ગયા છે. વાસ્તવમાં જ્યારે મંતાપ થવાનું કાંઇપણ કારણ ન હોય ત્યારે કેટલા બધા લોકો વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ ઉદાસી સ્થિતિમાં રહ્યા છે? જે લોકો માણસાઇ ધરાવે છે જે લોકો સ્વભાવતઃ પ્રમાણિક હતા, પરંતુ જેમના મન સાદિ અને સુખના આ ભયંકર શત્રુનો આદર કરવાથી ભ્રષ્ટ અને ભગ્ન થઇ ગયા હતા તેમના દ્વારા કેવા અસંખ્ય અપરાધો થયા છે?

દુષ્ટખોર માણસ કે જે પોતાને બીજા તરફથી ભયંકર નુકશાન થયેલું માને છે તે વેર લેવાનો વિચાર કરે છે અને પોતાના શત્રુને મ્રત કરવાના માર્ગ અને સાધનો શોધે છે, અને અંતે તે તેના હેતુમાં પણ લે છે. પ્રથમ તેણે તેના પ્રાપ્ય લેવાનો ઇરાદો ન રાખ્યો હોય અથવા તે કાર્ય તેણે શક્ય પણ ન ધાર્યું હોય, પરંતુ દુષ્ટતાના વિચારો કરવાથી તેનું મન અનિયમિત બની ગયેલું હોય છે. તેનું મન પોતાની સમતોલપણું ખોઇ દે અને તે અંતે ખૂનનું ભયંકર કામ કરે ત્યાં સુધી તેની વેરવૃત્તિ વૃદ્ધિગત થતી રહે છે.

કાઇપણ વિચારનું તમારા મગજપર દબાણ હોય—પછી તે ચિંતા સંતાપ કે ભયના વિચાર હોય—તો તે તમારી સર્જનશક્તિને શિથિલ કરે છે.

લાયકાત, બળ, શક્તિ અને કાર્યકુશળતા વિષે નિરંતર દૃઢ વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ કેટલી મજબૂત થાય છે તે જોઇને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઇએ છીએ. આ પ્રકારના વિચારો અને આદર્શો આત્મસને મુદ્દઢ બનાવે છે.

નાખુશીભરેલા બનાવોપર વિચાર અને ચિંતન કરવામાં તમારી માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાથી તમને જે લાભ થાય તે કરતાં તેના વિરોધી વિચાર કરવાથી તમને ખરેખર વિશેષ લાભ થશે. કોઇ તમારા પ્રત્યે સદ્વર્તન રાખે નહિ, તેની કાંઈ દિકર નહિ. તમે માત્ર તમારા મનમાં આ પ્રમાણે બોલો કે "જે માણસો ઉલટી અને શુદ્ધ રીતભાત રાખે છે તેમની કક્ષામાં મારી જાતને મૂકું એવો હું નાનો માણસ નથી. બીજા કોઇ ગમે તે કરે, પરંતુ મારે તો એક મનુષ્યનોજ લાભ જાળવવો જોઇએ. વિસાત વગરની વસ્તુઓને માન મનની શાંતિનો નાશ કરવા દેવાથી અથવા મારી કુદરતશક્તિ પાયમાલ કરવા દીધાથી કંઇ લાભ થનાર નથી. જે સંદેશો મને મારા જન્મકાળે આપવામાં આવ્યો હતો, જે ખુદ મારા શરીરમાં સંકેલો છે અને જે મારા પ્રત્યેક તંતુમાં ઓતપ્રોત છે તે સાગોપાંગ જગતને અર્પણ કરવો એ મારૂં કર્તવ્ય છે. બીજા લોકો પોતાનો સંદેશો આપવાનો ના પાડે અથવા તેનો દુરૂપયોગ કરે. બીજા લોકો પોતાની શક્તિઓનો પ્રતિરોધ કરનારી અને પોતાની કાર્યકુશળતાનો નાશ કરનારી કુટિલતા પોતાના સમય ગુમાવી નાખે તેથી કંઇ મને મારો સંદેશો આપવાનો ના પાડવાનું પ્રયોજન નથી."

હવે પછી જ્યારે તમે અશાંતિ જેવી સ્થિતિમાં હો, જ્યારે તમને કોઇપણ માણસ સાથે બનતું ન હોય, જ્યારે તમે તમારા પડોશીઓ અથવા કુટુંબીઓ સાથે ઝગડતા હો, જ્યારે તમને તમારી આસપાસના માણસોપર રીસ ચઢી હોય, જ્યારે તમારૂં

અગર અવ્યવસ્થિત બની ગયું હોય અને તમને તમારી ઉપર અંકુશ રાખવાનું કાર્ય અશક્ય લાગતું હોય, સારે માઠે નિર્બળ પ્રયોગ અજમાવજો. કામ બંધ કરજો. તમારી મેજ આગળથી ખસેડી દૂર બેસજો. તમે જે કામ કરતા હો તે છોડી દેજો અને ઘરની બહાર નીકળી જજો. કેટલેક દૂર ચાલી જજો અથવા જતે તો ગામડામાં ફરવા નીકળી પડજો અને શાંતિ તથા મનના સંતોષક પદાર્થોની સામે થનારી પ્રત્યેક વસ્તુને તમારા મગજમાંથી કાઢી કાઢવાનો નિશ્ચય કરજો. "ગમે તે થાય તોપણ હું આનંદી અને સ્થિર મગજનો રહીશ અને હું નાની નાની પ્રતિકૂળ વસ્તુઓથી ક્ષુબ્ધ બનીશ નહિ. હું મારા માનસિક યંત્રને વ્યવસ્થિત રાખીશ" એવો નિશ્ચય કરજો.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સાચા પુરુષ થવાનો—જીવનની નાની નાની વસ્તુઓથી પર થવાનો—નિશ્ચય કરજો. તમારા મનમાં બોલજો કે "ક્ષુદ્ર, હલકી, વિસાત વગરની વસ્તુઓને લીધે પોતાના રક્ષણથી સર્વથા ચ્યુત થઇ જવું એ વિશ્વની શક્તિઓપર સત્તા ચલાવવા જન્મેલા મહાન અને ભાગ્યવાન પુરુષને માટે કેવું હાસ્યાસ્પદ છે!" એવો નિશ્ચય કરજો કે હું શાંત, સ્થિર, અક્ષોભયુક્ત સ્થિતિએ પુનઃ મારા કામ પર જઇશ અને મારૂં કામ સારી રીતે કરીશ. જો અને તો ખુલ્લી હવામાં થોડી મિનિટ ફરી આવો વિચાર કરો; તાજી હવા પુષ્કળ તમારા શરીરમાં દાખલ કરો. જો આમ કરશો તો તમે એક નવા મનુષ્ય બનીને તમારા કામપર પાછા જશો.

તમારી જાતને સ્વસ્થ બનાવવા માટે થોડો વખત કેવાંક તમને કેટલો લાભ થાય છે તે જાણીને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો. જ્યારે તમારૂં મન અસ્વસ્થ બની ગયું હોય ત્યારે કામ કરવું નહિ; જ્યાં સુધી તમે સ્વસ્થ બનો નહિ ત્યાં સુધી કાંઇ

પણ કામ કરશો નહિં; જ્યાં સુધી તને તમારા માનસિક સાધનાના સિંહાસનપર પુનઃ સ્થાપિત કરશો નહિં ત્યાં સુધી કામ કરશો નહિં.

પોતાની જાતને સ્થિર બનાવવી, પોતાના મનને સ્વસ્થ બનાવવું અને કોઈ વાંધો અદાન કરવાની અપેક્ષા રાખતા વેંકટને એવ પુત્રની સાથે વાર્તાલાપ કરતા દેખીએ તેમ પોતાની જાતની સાથે વાત કરવી એ તમારાં જીવનનું ધ્યેય અને તમ કામ સેવાનો માર્ગ છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] અને તમને તમારી [illegible] કોઈ [illegible] અને [illegible] નિર્ણય [illegible] પ્રયોગ [illegible]. કામ [illegible] કરજો. તમારી [illegible] મોકલજો. તમે જે કામ કરતા હો તે [illegible]. [illegible] અને [illegible] નીકળી જાઓ. [illegible] પાછા [illegible] પ્રામાણિક કરવા નીકળી પડજો અને શાંતિ તથા [illegible] [illegible] તમારી પ્રત્યેક વસ્તુને તમારા [illegible] [illegible] નિશ્ચય કરજો. "મને તે શાંત [illegible] [illegible] અનંતી અને [illegible] [illegible] [illegible] નહિ. હું મારા માનસિક [illegible] [illegible] [illegible] નિશ્ચય કરજો.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સાચા પુરુષ [illegible]-[illegible] [illegible] વસ્તુઓની પર [illegible]-નિશ્ચય કરજો. તમારા [illegible] [illegible] "[illegible], [illegible], [illegible] વસ્તુઓને [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] તને [illegible] જરૂર છે. તું [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible]

સચેત થા; તારા મસ્તિષ્કમાંથી ગંદાને દૂર કર અને હૃદયને વાળી નાખ. કોઈ કાર્ય કરવાનો વિચાર કર, વિચાર કર, વિચાર કર. આ રીતે સુસ્ત અને ઉદાસ રહીશ નહિ. તું માત્ર અર્ધ જીવંત છે; માટે ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કર."

આ માણસ જ્યારે પોતાના ધોરણોને નીચા પડી ગયેલાં જુએ છે અને જ્યારે તેને પોતાની જાત પ્રમાદી તથા બેદરકાર બની ગયેલી લાગે છે ત્યારે એ તે દિવસને માટે ઉચ્ચ ધોરણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તથા સ્વસ્થ થવાને માટે પ્રાતઃકાળમાં પોતાની જાતને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ પ્રમાણે એ દરરોજ કરે છે; અને સૌથી પહેલું કામ તે આ જ કરે છે.

તે નિષ્ક્રીયતા, બેદરકારી, પ્રમાદ અને નિરુદ્યોગિતાને માટે નિરંતર પોતાની જાતને કહે છે:—" જૅન કમે ! તું હિંમત ધારણ કર. આજના દિવસને કંઈક મહત્ત્વનો બનાવ. કોઈપણ બાબતે તરી જવાદે નહિ. તેને પકડી લે અને તેમાંથી જેટલો લાભ મળવાનો હોય, જે જેટલાં જરૂરી કામમાંથી કંઈ કિંમતી નિશાન મેળવવાનું હોય, જે તે તને વધારે ક્રિયા, વધારે આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરે એમ હોય તો, તે મને તેટલું હિત અને પ્રતિકૂળ હોય તો પણ તને મદદ કરતા કરીશ નહિ. તને સહાય કરે તને વધારે બળવાન અને વધારે મોટા બનાવે એવા કાર્યને છોડી દેવાનો પ્રયત્ન કરીશ નહિ."

તે નોંધે વિરોધ પ્રતિકૂળ કામો સૌથી પહેલા કરવાને આગળ પડે છે અને કંઈક કામો છોડી દેતા નથી. તે જાણે છે. "કાયર બનાવ નહિ. જો અન્ય માણસોએ આ કર્મ કર્યું હોય તો તું પણ તે કરી શકીશ."

કાર્યો વિષે વિચાર કરશો નહિ.

માણસ પોતાની મનોવૃત્તિઓનો ગુલામ બની જાય, પોતાની લાગણીઓનો ભોગ બની જાય અને તે માણસ દરીયાનું કર્દમ બદલવામાં પોતાની કલ્પનાઓમાંજ લપાઈ રહે એવો ઈશ્વરે મનુષ્યજન્મ આપવામાં હેતુ નથી. તેને તો સત્તા ચલાવવાને, અધિકાર ચલાવવાને, હમેશાં પોતાની જાતનો અને પોતાની પરિસ્થિતિનો સ્વામી થવાને આ જગતમાં જન્મ આપ્યો છે.

એક સુશિક્ષિત મગજ ધરાવનાર માણસ મોટામાં મોટી વિજયાપર માત્ર થોડી મિનિટમાં સંપૂર્ણ રીતે વિજય મેળવી શકે એમ છે. પરંતુ ઘણા લોકોનો મોટો દોષ એ છે કે તેઓ મનનાં દ્વારોને ખુલ્લાં મૂકી તેમાં આનંદ, ઉલ્લાસ અને આશારૂપી સૂર્ય પ્રકાશ આવવા દેવાને બદલે તેને બંધ રાખે છે. જો તેઓ આત્મારૂપી સૂર્યના માત્ર એક કિરણને તેમાં પ્રવેશવા દે તો તે તિમિરમાં ઉછરતા નિરાશારૂપી ભૂત અને ઉદાસી રૂપી પિશાચને એકદમ બહાર હાંકી કાઢશે.

મનમાંથી તેના શત્રુઓને—આપણા સુખ, આનંદ અને સફળતાના શત્રુઓને-કાઢી કાઢવા, શીખવું એ તેથી મહાન કામ છે. અનુભવને બદલે પુસ્તકપર મનને એકાગ્ર કરવું, અસત્ય વસ્તુને બદલે સત્ય વસ્તુપર ચિત્ત ચોંટાડવું, અશાંતિને બદલે શાંતિનું એકાગ્ર ચિંતન કરવું અને મરણને બદલે જીવન તથા રોગને બદલે આરોગ્ય પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું, એ એક મહાન કાર્ય છે. અને મહાન કાર્ય સિદ્ધ કરવું કંઈ હમેશા સહેલું નથી. પરંતુ [illegible] તેમ કરી શકે નહિ. એમ કરવામાં માત્ર વિચાર [illegible] આવડતી [illegible] છે; યોગ્ય રીતે વિચાર કરવાની [illegible] છે.

આ ભયંકર પિશાચે, કે જે તમારી પાસેથી તમારાં સુખ, શાંતિ

[illegible] અનુભવો અને જુઓ કિંમે વિચાર કરવાથી [illegible]
એકદમ [illegible] આવે છે કે તેઓ ઘણાં મોટાં, ઘણાં [illegible]
અધિક [illegible] બને છે. માટે તેમને ભૂલી જાઓ અને [illegible]
તમે તમારા ઘરમાંથી મોટાને કાઢી કાઢો છો તેવી રીતે તેમને [illegible]
[illegible] કરમેલી કાઢો. તેમને કહો કે "[illegible]
[illegible] પણ સત્તા [illegible] નથી; તમે મારી શાંતિનો ભંગ કરી શકો
નહિ. [illegible] જીવનનો સત્યાગ્રહ નથી. [illegible]
[illegible] છે. [illegible] મારા સત્ય સ્વરૂપને સ્પર્શી કરી શકતો નથી. [illegible]
[illegible] વિજ્ઞાનિક [illegible] છે—સંપૂર્ણ સાચો છે. અને બીજા [illegible]
વસ્તુઓ [illegible] સત્ય [illegible] તો પણ તે મિથ્યા છે. [illegible]
[illegible] અનંત શક્તિ છે. પૂર્ણ પરમાત્મા અપૂર્ણતા અને
નિરાશા [illegible] નહિ. આજ બધી વસ્તુઓ [illegible]
[illegible] નાશવંત [illegible] સત્ય નથી; તે માત્ર શાંતિની ઝેરવાળી છે.

[illegible] સંસારની [illegible] વસ્તુઓ દ્વારા દુઃખ સહન કરવાં
[illegible] જે [illegible] માત્ર કહેવાતા "[illegible]" [illegible]
[illegible] નથી. તીવ્ર સામનો ધરાવનાર [illegible]
[illegible] સર્વ પ્રકારે
[illegible] કરી શકે છે અને તે
[illegible] તમ તેમને વેદના કરે છે.

[illegible] ઉત્તેજક અને [illegible]
[illegible] કાઢી કાઢે છે. મારા પરિચિતના [illegible]
[illegible] અને [illegible] નવા કોઝરટના વચનામૃતો [illegible]
[illegible] સંપાદન કરે છે. આ દૈવી સ્વરૂપમય [illegible] આત્માને ઉન્નત અને શાંત કરવાની અદ્ભુત શક્તિ હોય છે.

આજે તમારા સૂર્યને ઢાંકી નાખે છે તે કાલે નિરાશ કરે નિર્મળ દૃષ્ટિથી જીવનને જોતાં અને વસ્તુઓની ખરી કિંમત આંકતાં શીખે

મહત્ત્વના કાર્યો કરનાર તરુણ પુરુષ પોતાના જીવનમાં ઘણી વાર ભયંકર નિરાશાને પ્રાપ્ત થાય છે અને તેને અંતર પોકારે ભલે પાછા હઠવું સહેલું લાગે છે, પરંતુ પાછા હઠવાથી કોઈ ખરું વિજય પ્રાપ્ત થતો નથી; અને જેટલા મોટે અંશે આપણી પાછળ ઉત્પન્ન પૂરને ખાળી મૂક્યા વિના રહેતાં તેટલા જેમ આપણે દુર્બળ, અનિશ્ચયી અને નિરાશ બનાવે ન છે તેમ જ્યારે ઓતરવ નિર્ભર જવાબ રહ્યું હોય અને જે સમયે અંતરાત્મા અનુકૂલ બનીને જવાબદારી આપણી સામે ઉપસ્થિત થઈ હોય તે સમયે આપણા મનોબળને અને આપણી કૃત્ય શક્તિ રાખવાને આપણે પૂરતી નિર્ભય, પૂરતી સબળ અને પૂરતી સક્રિય કેળવી જોઈએ.

[illegible]

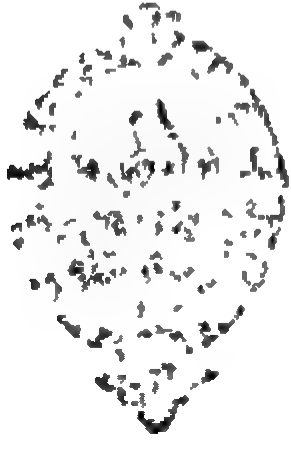
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

વિચાર કરે છે, શીખ પ્રવૃત્તિ કરે છે અને તેની આસપાસની સ્થિતિ દોષ છે, કારણકે તેને મૂંઝવણ અને દુઃખદાયક કાર્યો કરવાં હોય છે અને તેથી તે વસ્તુતઃ જુદાજ પ્રકારનો માણસ બની જાય છે.

સમાજમાં પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈ જવાની શક્તિ અતિ પ્રબળ હોય છે. પ્રત્યેક પ્રજા તેની પાસે જુદીજ માગણી કરે છે અને તેથી તે પંખામાં તબદીલી થઈ પડે એવા વિશિષ્ટ ગુણો અને શક્તિઓનો તેનામાં વિકાસ થાય છે. આથી જેમ જેમ વ્યાપાર રોજગાર વધતા જાય છે તેમ તેમ સમાજ નવા ગુણોને પ્રાપ્ત કરે છે અને એકંદરે સંસ્કૃતિને અધિક વિવિધતા અને જગ આપે છે.

સામના દરીકે સમાંચર્યનું સમજ વધી સંસ્કૃતિક વિકાસ પર એકાગ્ર થયેલું હોવાને લીધે તે વકીલ, વ્યાપારી અથવા શિક્ષક સાબી કરતા કોઈજ ભિન્ન પ્રકારના માનસિક ગુણોનો વિકાસ કરે છે.

જે માણસનું જીવન વિદ્યાભ્યાસમાં નિમગ્ન થયું હોય અથવા જે માણસે વ્યાપારમાંજ પોતાનું જીવન વ્યતીત કર્યું હોય તેઓ પણ તરતમતાથી ઓળખાઇ આવે છે.

કલ્પના, અગમચેતી, દીર્ઘદૃષ્ટિ અને અવસ્થા કરવાની શક્તિ આ વિશિષ્ટ ગુણો એક વ્યાપારીમાં વિકસિત અને દૃઢીભૂત થાય છે. કાર્યારંભ કરવાની શક્તિ, બાળ માણસોનો કાર્યમાં નિયોગ કરવાની અને તેમને અંકુશમાં રાખવાની શક્તિ, માનવપ્રકૃતિનું જ્ઞાન અને સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ, એવા ગુણો એક નેતામાં પ્રાદુર્ભૂત અને વિકસિત થાય છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષાને જાગૃત કરનારી પરિસ્થિતિ સમાજનો વિકાસ કરવામાં પ્રબળ ભાગ ભજવે છે અને ખુદ મહત્ત્વાકાંક્ષાનો પ્રાદુર્ભાવ એ, ભાવનામાં શું કરી શકે છે તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. આમાંથી [illegible] અને ગામડામાંજ ઉછરેલા એક છોકરામાં ગમે તેટલી મહત્ત્વાકાંક્ષા હોય, પરંતુ જો તે એની મહત્ત્વાકાંક્ષા જાગૃત કરનારી [illegible]

[illegible]

તમારા મનમાં ધારણ કરો. તેની ખામીઓ, દોષો, ખરાબી તમારા મનમાં ધારણ કરશો નહિ. તમારે તેનું જેવું સ્વરૂપ હોય તેજ સ્વરૂપનો તમારા મનમાં વિચાર કરો. અને તમારા જન્મમાં નવા અને વધારે સારા અણુઓ બંધાય તથા કુદરતી અણુઓ મજબુત થાય એમ કરવાને પ્રત્યેક રીતે પ્રયત્ન કરો.

ભાવનાના જોરથી આપણે માનસિક દુર્બળતા અને ખામી દૂર કરી શકીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી સામાન્ય શક્તિ વધારી શકીએ છીએ. સમસ્ત માનસિક શક્તિઓનું વધવું ખીલવું અને વિકાસ તાલીમજ મેળવે છે.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે અતિ બળવાન શક્તિઓને જ્યાં સુધી ખાસ જાગૃત કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ નિદ્રિત અવસ્થામાં પડી રહે છે. આવા ઘણા લોકો જીવતાં જીવન છે અને બાહ્યતઃ તેમનામાં ઘણી થોડી હિંમત હોય છે તેથી તેમનું અપમાન કરવામાં આવે છે; પરંતુ હિંમતના વિચાર કરીને, હિંમત ભરેલાં કાર્યો કરીને, નિર્ભયતાના વિચાર કરીને, પરાક્રમી પુરૂષો ઉત્તમ ચારિત્ર વાર્તાને, પરાક્રમ વિષે હમેશાં વિચાર કરીને તથા પરાક્રમી કાર્યો કરવાનો પ્રયત્ન કરીને તેઓ આ ખામી દૂર કરી શકે એમ છે. એટલુંજ માત્ર જો તેઓ જાગ્રત હોય તો તેમના જીવનમાં મોટું મોટું પરિવર્તન થઇ જાય! હિંમતનો પુરતો ઉપયોગ નહિ કરવાથી તે એકાદ મજબુતમાં ઓછી પડી જાય, પરંતુ તેને માત્ર જાગૃત કરવાનીજ જરૂર છે. ઘણા માણસો સાધારણ કાર્યો કરી સામાન્ય પોતાનું જીવન ગુમાવી દે છે, પરંતુ જો તેમના શરીરમાં રહેલી નિદ્રિત શક્તિઓને જાગૃત કરવામાં આવે અને તેમના સંસ્કાર અથવા સુધારવા વધારવામાં આવે તો તેઓ મહાન કાર્યો કરી શકે અને પ્રચંડ માનસિક બળ ધરાવનાર પુરૂષો નિવડી શકે.

વધી એ તે સમયે શિક્ષણનું મુખ્ય અંગ, [illegible] અને [illegible] આપણે ખુલ્લી રીતે જોઈશું કે વિશ્વવાસના અને [illegible] વૃત્તિ કુળપરંપરાથી ઉતરી આવેલી હોય તોપણ તેને [illegible]

મનુષ્ય પોતાની સંપૂર્ણતા-સાંગોપાંગતા-દર્શાવવાને [illegible] છે. પોતાનો અમુક ભાગ અથવા અમુક પ્રવૃત્તિ [illegible] તે જન્મ્યો નથી એમ તેની પ્રત્યેક કૃતિ સિદ્ધ કરે છે. [illegible] શક્તિના સોને સો ટકા દર્શાવવાને જન્મ્યો છે; પચીસ [illegible] દર્શાવવાને જન્મ્યો નથી. પોતાની સર્વોત્કૃષ્ટતા દર્શાવવાને-[illegible] મધ્યમતા દર્શાવવાને-તે મારે જન્મ્યો છે. આપણે જ્યાં [illegible] જીવન જોઈએ છીએ તે સ્વાભાવિક નથી એમ અનુભવ [illegible] દ્વારા સિદ્ધ થાય છે.

પોતાની આસપાસ, દુર્ગુણવાળો અને અમુક વૃત્તિઓ [illegible] અનુભવતા અટકવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનું સૌથી નિકટ [illegible] કરેલું કર્તવ્ય છે.

જો તને તમારી એકાદ ખામી અથવા અમુક [illegible] દૂર કરવાનો આગ્રહપૂર્વક પ્રયત્ન કરી તેના વિરોધી [illegible] તે દોષ અથવા અમુક મનોવૃત્તિ પાછે પડે એવી [illegible] નિર્દોષાત્મક શક્તિનો વિકાસ કરીને નિર્દોષાત્મક [illegible] નાશ કરો.

[illegible] અને અધિક ખરી વસ્તુ [illegible] [illegible] તેને દૂર કરવાના પ્રયત્નમાં [illegible] છે.

જ્યારે તમને અકસ્માત્ [illegible] દોષ દૂરકાર વસ્તુઓ [illegible] [illegible]

પર પ્રબળ અસર થાય છે. જો બાળના પ્રોત્સાહક અને ઉત્તેજક હોય તો તેથી તેઓ ઉન્નતિ પામે છે. અન્ય પક્ષે જો તેમના દુર્ગુણોજ કહ્યા કરવામાં આવે તો જે દુર્ગુણોને તેઓ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તેનીજ તેમના હૃદયપર અધિક ઉંડી છાપ પડીને તે અધિક દૃઢ બને છે.

આપણી અપૂર્ણતાઓને પણ એજ નિયમ લાગુ પડે છે. જો આપણે હમેશાં આપણી ખામીઓ અને દુર્બળતાઓ વિષેજ અફસોસ કર્યા કરીએ અને વધારે સારૂં કાર્ય ન કરવાને માટે સદા આપણી જાતને ઠપકોજ આપ્યા કરીએ તો તેમ કરીને આપણે આપણા આત્મામાં આ ખરાબ ચિત્રોને ઉલટાં અધિક ઉંડાંજ કોતરીએ છીએ અને તેમને આપણા જીવન ઉપર વધારે કાબુ મેળવવા દઇએ છીએ.

અન્ય પક્ષે જો આપણે ઉત્તમતાના વિચાર કરીએ અને આપણા અંતરમાં માત્ર સદ્‌ગુણોજ જોઇએ તો આપણે અનંતગણાં અધિક સત્કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થઇશું અને સાક્ષાત દેવરૂપજ બની જઇશું.

કેટલાક ધર્માચાર્યો અનેક માણસોના જીવન પલટી નાખવાને શક્તિમાન થાય છે તેનું એક કારણ એ હોય છે કે એમણે માત્ર તેના દૈવી ગુણો તરફજ દ્રષ્ટિ રાખી હોય છે. તેઓ ગમે તેટલા પતિત થયેલા હોવા છતા પણ "તેઓ સુધરી જશે" એવીજ આશા તેમણે રાખી હતી. તેઓ ગમે તેટલા કલંકિત દેખાતા હતા તોપણ એમણે તેમનામાં પ્રભુની પ્રતિમા જોઇ હતી.

એક માણસ જ્યારે બીજાને વિષે કાંઇ પણ આશા રાખતો ન હોય ત્યારે તે તેને ઝાઝી સહાય કરી શકતો નથી. અન્ય પક્ષે જ્યારે તે તેને એની શક્તિઓ દર્શાવી આપો છો અને તેને આત્મશ્રદ્ધાને ઉ ચીખવો છો ત્યારે તમે એની પાસે ગમે તે કાર્ય કરાવી શકશો.

પોતાનું આત્મમાન ગુમાવી દઇને પશુવૃત્તિના ગુલામ બની

[illegible] હિલિપ્સ [illegible] પ્રભાવ અદ્ભુત હતો. આ પ્રભાવની મહાન ચાવી એ હતી કે તેમણે પોતાના જે દેવી ગુણો ગુમાવી દીધા હતા તેમના આદર્શ તે પુનઃ તેમની આગળ સાકાર કરતો હતો. આ આદર્શે જેમને આશા અને ઉત્તેજન આપ્યું હતું. હિલિપ્સ કહેતો કે એક વાર માણસના મનમાં આવ્યું કે તે ખામીવાળા જીવન માટે છે તો તે પછી કદિપણ ખામીવાળા જીવન ભોગવવાને રાજી થશે નહિ.

[illegible] વિચારોના [illegible] મોટી [illegible] વિચારોના. આપ [illegible] અધિકારિક [illegible] કરવામાં, શિક્ષણપ્રચારમાં [illegible] કરવામાં, તથા વ્યાપાર કરવાની અને પ્રકૃતિના શક્તિઓને કાબુમાં લાવવાની પદ્ધતિમાં, જગતને ભૌતિક રીતે અદ્ભુત પ્રગતિ કરી છે પરંતુ [illegible] રીતે મનોવ્યથા, મનઃપરિવર્તન તથા મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરવાનો કાર્યમાં આપણે [illegible] પ્રગતિ કરી નથી.

[illegible] તે [illegible] સાચો વિકાસ [illegible] અને [illegible] રીતે [illegible] કરવા [illegible] તે [illegible] જીવનની [illegible] છે. [illegible] અને [illegible] વિચારમાં પરિવર્તન કરવાથી તમે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન કરી શકશો.

[illegible]

ન કરે, તો એ શાંતિ અને સત્વના વિચારો તેમના વિરોધી વિકારો સત્વર નાશ કરશે અને તેઓ સાજા થઇ જશે.

સઘળા સુધારાઓ મનના પરિવર્તનનું જ પરિણામ છે. સંપૂર્ણ રીતે બદલી નાખવાનું-ફરીને બીજી દિશા તરફ દોરાવું એ પરિણામ છે.

માણસ જેટલા પ્રમાણમાં પોતાના મનમાંથી રોગ અને અશુદ્ધિ મૂર્તિનો નાશ કરે અને સંપૂર્ણ તથા સાંગોપાંગ દેવમૂર્તિને દાખલ કરે તેટલા પ્રમાણમાં તેને સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

"જ્યારે મનમાં પરિવર્તન થાય છે ત્યારે માણસ બદલાઇજ જાય છે."

પ્રકરણ ૮ મું—ભયથી પ્રાપ્ત થતી શિથિલતા.

"ભય અને ચિંતા આપણે જે વસ્તુની ભીતિ રાખતા હોઇએ તેજ આપણી તરફ ખેંચી લાવે છે."

"ભીતિ રાખવાનો સ્વભાવ આરોગ્યતાને હાનિ કરે છે, જીવનને ટૂંકું કરે છે અને કર્તૃત્વશક્તિને શિથિલ કરે છે."

"શંકા અને ભયનું પરિણામ નિષ્ફળતાજ છે; શ્રદ્ધા આશાવાદી છે, ભય નિરાશાવાદી છે."

ડિકર, ચિંતા, ક્રોધ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા વગેરે ભયના સમસ્ત અંગો માનવજાતિના શત્રુઓ છે. બીજી કોઇપણ વસ્તુ કરતાં તેણે મનુષ્યનું સુખ અને કર્તૃત્વશક્તિ વિશેષ લૂટી લીધા છે; અધિક માનુસોને ભીરુ બનાવ્યા છે અને અધિક લોકોને નિષ્ફળ કર્યા છે અથવા તેમને સામાન્ય માણસોની પંક્તિમાં રહેવાની ફરજ પાડી છે.

હજારોના સર્વ ભાવોમાં વસતા અજ્ઞાન અને જંગલી લોકોપર થોડા સમયપર ઉગેલા હેલીના ધૂમકેતુએ ભયંકર અસર કરી હતી. ઘણા લોકો તેના ભયથી સર્વથા હતાશ થઇ ગયા અને હજારો લોકો બિમાર પડી ગયા ! ઘણા માણસો ગાંડા બની ગયા અને કેટલા માણસોએ

આદમપાત કર્યો! યુરોપ ખંડના ઘણા ગામડીઆઓ ધારતા હતા કે દુનિયાનું ને દુનિયાનું આ ધૂમકેતુ પૃથ્વીનો નાશ કરી નાખશે અને કેટલાક શહેરોના મહોલ્લાઓમાં તો ચર્ચાવાદો ચલાવી મહાન દોડાદોડી કરી મૂકી લોકોને જાગૃત પણ કરતા હતા કે જગતનો અંત પાસે આવી પહોંચ્યો છે!

ધૂમકેતુદ્વારા જગત બળીને ભસ્મીભૂત થનાર છે એવા ભયથી માણસો ખૂન અને બીજા એવા પણ અપરાધો કરવા લાગ્યા કે જેમને વિષે પૂરું તેમનાપર શંકા સુદ્ધાં લાવવામાં આવી ન હતી કે માતાઓએ પોતાનાં સંતાનોને વિષ દીધું! લોકોએ હુલ્લડ અને આફતને માટે તૈયાર રહેવાના હેતુથી પોતાની કાઠડી તૈયાર કરાવી રાખી અને કેટલાક માણસો તો ધૂમકેતુનું પ્રથમ દર્શન થતાંની સાથેજ ખરેખર મરણ પામ્યા!

ન્યૂયૉર્ક અને બીજાં મોટાં શહેરોના ગરીબ લોકોના સમાજોમાં લોકો મોટા જથ્થામાં એકત્રિત થઇને હાથમાં વધસ્થંભ લઇ વધ આકાશ તરફ મુખ કરી પ્રાર્થના કરતા કરતા મહોલ્લાઓમાં ફરવા લાગ્યા! ઘણા લોકો મહોલ્લામાં સાષ્ટાંગ દંડવત્ કરી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા!

દક્ષિણ ભાગના સીદી લોકોમાં ભારે ઉશ્કેરણી ફેલાઇ રહી હતી દેવાલયોમાં આખી રાત પ્રાર્થના થવા લાગી. સંધ્યાકાળે માણસો ધૂમકેતુની પૂછડીથી પૃથ્વીનો નાશ થાય ત્યારે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની આશાથી દેવાલયમાં એકત્રિત થવા લાગ્યા! અસંખ્ય સ્થાનોમાં ખેતીનો ખેડાણ વિના પડી રહેવા લાગ્યા. કારણકે કોઇપણ માણસ તેમાં મજુરી કરવાને તૈયાર થતું ન હતું!

પેન્સિલવેનિયામાં ખાણમાં કામ કરતા હજારો મજુરોએ તાના ઘધાપર ચડવાની ના પાડી અને કેટલીક ખાણોમાં તો કામ

રહેતો! વળી તેઓ માને છે કે પરસ્ત્રીની નીકળતા પછી તિર્યંચની સંજ્ઞા
માટે પાછા ફરવું એ અવશ્યમેવ છે! અને જો કોઈ માણસને તે કે
અવસ્થાની ફરજ પડે તો તેણે પરસ્ત્રી પુનઃ અકાર નીકળતા પૂર્વ મુકાઈ
જોઈતું જોઈએ! કોઈ માણસ વાસનાનું દોષ ત્યારે જો સારસ્ત્રીનો સંગ
મળે' માણસનો ભાવ તો તેનાપર આપત્તિ આવી પડે! કોઈક
આપણ ભેગા કોઈએ ત્યારે સ્વાદ અવસ્થાની નુકશાન થાય છે. આવે
આવી તેમની પાછી મહત્વના દોષ છે.

એક આવેલાન ચોપાટિયાના તંત્રીની પત્નીને હું ઓળખું છું
તે એક ઓરડામાં માણસ સિવા જોઈ સર્વથા અવસ્થીત થતી
હતી. તે કહેતા લાગી - આ ઓરડામાં અનેકવાર મારાથી
પ્રકારે દુઃખી થઈ.

આવા અલગ ઓરડામાં આવેલા બે જોડાને જોઈને ઓરડા
સાગાના વિદ્યાર્થીએ ગમત રમવાની ના પાડી હતી, જો કે સ્વચ્છંદી
પ્રેક્ષકો તે ગમત જોવાને એકત્રિત થયા હતા! અને જ્યારે રમત અટકે
નહિ અને ઉલટા ઉત્તર રહીને ઠઠ્ઠા પાડવામાં આવ્યાં ત્યારે તે
વિદ્યાર્થીએ ગમત રમવા માટે કહ્યું!

કેટલાક વર્ષ પૂર્વ એક માણસ ન્યૂયોર્કમાં એક ઝવેરીની પાસે
એક હીરો લઈ ગયો અને તેને એ ખરીદવાને કહ્યું. તેણે કહ્યું કે આ
હીરાએ મારી તપાસવી શિવાય બીજું કાંઈ કર્યું નથી. જ્યારથી એ
મારી પાસ આવ્યો ત્યારથી હું ખેદમાં નિષ્ફળ થઈ ગયો. મારા કેટલા
સમય સુધી નિરાશાની ચાલે છે અને મારાપર સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો પડ્યાં
છે. મારાં આ નાણિક દુઃખ એક પણ દિવસ હું મારા પ્રત્યે
નાખવા માગતો નથી." ત્યારે ઝવેરીએ તે હીરાને તપાસી જોયો
તો તે ખરેખરો હીરો ન હતો પરંતુ નકલી હીરો હતો!

કટલીક જાતોમાં લાલ પાણીને હલાવવું એ અપરાધ ગણે

સાર પોતાનું જીવન ગાળે છે. અલબત્ત જોશીઓની કહેલી ઘણી બા
નાઓ અવશ્ય બને છે; ખાસ કરીને માણસની સબળી મનોવૃત્તિ
જ્યારે જોશીની ભવિષ્યવાણી તરફ વળેલી હોય છે અને જ્યારે દેખા
તેની શ્રદ્ધા ચોંટે છે ત્યારે તે પ્રમાણેજ ઘટના બને તેમાં શું આશ્ચ
વાસ્તવમાં મનની એકાગ્રતા, શ્રદ્ધા અને નિશ્ચય સંપૂર્ણ રૂપે ઘટનાઓ
ઉત્પન્ન કરે છે.

મેળામાં અથવા રમતગમતનાં સ્થળે નાનાં છોકરાંને
જોવામાં આવે છે અથવા તેમના મગજપર અજ્ઞાન માતાઓ અ
દાઇઓ બાલ્યાવસ્થાથી ભ્રમી વિચારોની છાપ પાડે છે, તેથી તેમ
મગજ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે અને મોટી ઉમરે તેનું ભયંકર પરિણામ આવે છે

બાળકનાં કુંમળા મગજમાં મૂર્ખતાભરેલા ભ્રમો ભરવા
ભયંકર કાર્ય છે, કારણકે ઘણાં માણસો પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં થયે
અસરોમાંથી કદિ પણ મુક્ત થઈ શકતાં નથી; અને તે અસરોથી તેમ
સમગ્ર જીવન રંગાયેલા રહે છે.

લોકો નસીબની મહાન શક્તિને માને છે, પરંતુ વળી તે
એમ પણ માને છે કે સસલાના પગ વગેરે વસ્તુઓને પોતાની પા
રાખવાથી તેનો પ્રતિકાર પણ કરી શકાય છે! આ કેવી મૂર્ખતા છે
સુશિક્ષિત ગણાતા લોકો પણ દુર્ભાગ્યને અટકાવવા માટે જગ્યા પ
જોડો પડેલાં પૂંઠે તે જોડાપર થુંકે અને પોતાની તરફ જોઈ અ
દોષ એવી પ્રત્યેક ટાચણીને ઉચકી લે એ તેમની કેવી મૂર્ખતા છે
ખરેખર, તેઓ પોતાની દિવ્યતાને વિસરીનેજ આવાં મૂર્ખતાભર્યાં
કાર્યો કરે છે.

આપણે ઘણીવાર શિક્ષિત માણસોને એમ કહેતાં સાંભળીએ
કે ભ્રમો કાંઇપણ નુકસાન કરતા નથી. પરંતુ માણસ, જિન્દગી
અને નિશાનીઓ, શુકનો અને જડ વસ્તુઓનો ગુલામ છે, અને તે

શક્તિમાન પ્રભુ સિવાય જગતમાં કોઈ એવી શક્તિ છે કે જે તેની વિરૂદ્ધ કામ કરે છે અને જે માણસોને નુકશાન કરવાને પ્રયત્ન કરે છે, એવી માન્યતા આપણને નુકશાન કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ..

ઘણા મહાન પુરુષો વ્હેમી હતા. જો તેઓ વ્હેમી ન હોત તો તેઓ અધિક મહાન થયા હોત, કારણકે વ્હેમ મનને દુર્બળ કરે છે. જે સર્વવ્યાપક સરજનહારના આપણે અંગ છીએ તેની બહારની કોઇ પણ શક્તિપર શ્રદ્ધા રાખવાની આપણને ફરજ પાડનાર કોઇપણ વસ્તુ, અથવા તો વિશ્વનું નિયમન કરનાર નિયમિત કાયદાનો પ્રતિકાર કરનાર કે તેના કામમાં ખલલ કરનાર કોઇપણ શક્તિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એવી માન્યતા આપણી આત્મશ્રદ્ધા અને આપણા આત્મ-માનમાં ઘટાડો કરે છે.

તમે વ્હેમી છો એ વાત લોકોના જાણવામાં આવતાં તેઓ તમારો ઉપહાસ કરશે અને તેઓ તમને વિસાતવગરના માણસ ગણી કાઢશે; કારણકે તમારી સદ્બુદ્ધિ, તમારા મનઃસ્થૈર્ય અને તમારી શક્તિપરની તેમની શ્રદ્ધા ઉડી જશે.

અધિક મોટા કામો કરી શકે એવા માણસોને નાના સાધારણ કામો કરીને બેસી રહેતા આપણે પ્રત્યેક સ્થળે જોઇએ છીએ. આવા માણસો જો મૂર્ખતાભરેલા વ્હેમોથી પરિબદ્ધ થયેલા ન હોત તો તેઓ અવશ્ય મહાન કાર્યો કરી શક્યા હોત.

જો તમે મહત્વાકાંક્ષી હો, જો તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો પ્રયોગ કરવાની મહત્વાકાંક્ષા ધરાવતા હો, તો વ્હેમના બંધનોને તોડી નાખો. તમને ગુલામ બનાવનારી, તમારી આત્મશ્રદ્ધા ઘટાડી નાખ-નારી બેડીને તોડી નાખો. જ્યાં સુધી એક માણસ ભય અને તેના દાસત્વમાંથી માનસિક મુક્તિ મેળવે નહિ ત્યાં સુધી તે કદિ પણ

ભગવાન સર્વો કરી શકતો નથી.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ આત્મા જોઈએ છીએ કે સારી શક્તિ કરતાં મનુષ્યની શક્તિ અધાંથી ઉત્પન્ન થયેલી હોવાથી તથા તેથી તે કંઈ વર્ગ જોતો હોવાથી તેને સામાન્ય ક્રમો કરીને જોઈ શકવાની ટેવ પડી હોય છે. આ રાક્ષસનું જગ નાંખી મૂકેલું હોવાથી આત્મા કરતાં શક્તિમાન માણસોના પ્રયત્નો નિષ્ફળ થયેલા અને તેમ ઘણી શક્તિ ખરેખર પાયમાલ થયેલી જોઈએ છીએ. આ સર્વે સાક્ષમ વખત અજ્ઞ તાંબી વિશેષ નિગરી મનુષ્યને પણ અંધકારિક બનાવી દે છે અને તેથી વિશેષ શક્તિ પરાવલંબી મનુષ્યને પણ અંધ અને અશક્ત બનાવી દે છે.

જગ એ સામર્થ્ય વૃદ્ધિ કરનાર મહાન શુદ્ધારો છે. એ વિચાર શક્તિને વિવિધ કરે છે, સ્થિતિ પાયમાલ કરે છે અને ઉત્તમ કર્મ આત્મમહાને નષ્ટ કરે છે માણસના વિચાર, વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિને સંકુચિત કરે છે. તે મહત્વાકાંક્ષા અને કુંઠિત શક્તિનો નાશ કરે છે.

ધારો કે આપણે એક પલના માટિક પચ્ચીસમો મનુષ્યોની મુખ્ય ક્ષણ લઈ તમની સાથે વાર્તાલાપ કરી જોઈ તો તેને જણાયું કે તેમાં હજારમાં ચાર કુટુંબ સાત હજાર કરતાં અધિક વીતિઓ વિચાર કરતી હતી! કાલને નોકરી જવાનો ભય હતો તો કોઈને આજની નીતિનો ભય હતો! કોઈને મરકોનો ભય હતો તો કોઈને કોઈ રોગનો અગર કોઈ ચમત્કાર પરાભવ વ્યાધિનો ભય હતો! કોઈ આરોગ્યવિનાશની, કોઈને મરણની, કોઈને અકાળ મૃત્યુનો એવા એવા અસંખ્ય ઘટનાઓના ભયા તેમના મનમાં નિવાસ કરતા હતા.

પુષ્કળ માણસો જીવતા કરે છે. મરણના ભયથી તેઓ ભય [illegible] કરે છે. તમને જે ભયરૂપ રાક્ષસ બીવરાવે છે તેવી [illegible] રીતે કરવા તે તેઓ જાણતા નથી અને તેથી તે

મરકી વિષે માત્ર વિચાર કરવાને લીધેજ તેના ભોગ થઈ પડે છે. જો તેઓ માત્ર તેના વિચાર ન કરે તો તે ચેપી રોગથી તેઓ બચાવ થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય છે.

૧૮૮૮ માં ફ્લોરિડામાં આવેલા જેકસન વિલ નામક સ્થળમાં તાવનો રોગ ફેલાયો હતો અને તેથી દક્ષિણ તરફનાં સંસ્થાનોમાં ઘણોજ ભય ફેલાયો હતો. ભય કે જે એક માનસિક રોગ છે તે તાવના રોગ કરતાં વિશેષ ચેપી નિવડયો હતો અને તે આગળને પગલું આપતો ન હતો. કેટલાંક સંસ્થાનોના પ્રત્યેક હસ્તા અને નામના ભય ફેલાયો હતો અને તેથી ઘણા માણસો મરણ પામ્યા હતા!

કેદીઓના વૈદકીય ઇતિહાસમાં એવા ઘણા દાખલાઓ છે કે જેમાં તેમને ઘણી અઘરી ફાંસીની પાસે લાવવામાં આવતાં તેઓ એટલા બધા ભયભિત બની ગયા હતા કે તેમને ફાંસી દેવામાં અટક ઘણીએ ચઢાવવામાં આવે તે પૂર્વેજ તેઓ મરણ પામ્યા હતા!

યુદ્ધમાં પોતાને ભયંકર રીતે ઘાયલ થયેલા માનનારા ઘણા સિપાઈઓ મરણ પામ્યા છે, જ્યારે વાસ્તવમાં તેમને જોઈએ તેવો ઘા ખાધો થયો ન હતો અને તેમના અંગમાંથી લોહીનું એક બિંદુ પણ ગયું ન હતું' ભયંકર ઘાને લીધે માત્ર એકજ રાતમાં કેટલાક માણસોના વાળ શ્વેત થઈ ગયા છે અને પોતાના મસ્તકમાં હજુ મગજ આધાતિત ઝનૂની રહી છે એવા ભયથી ઘણા લોકો ઉન્મત્તના અનેક વાર ઓળા થઈ ગયા છે!

એક વૃદ્ધાવસ્થા પત્ર એક જર્મન વૈદ્યનો દાખલો ટાંકે છે. તેમાં ઉલ્લેખ છે કે કોઈ વૈદ્ય એક પુલપર થઈને જતો હતો, એવામાં તેણે નદીમાં એક છોકરાને તરફડીઆ મારતો જોયો. તે તેનું રક્ષણ કરવાને દોડી ગયો અને જ્યારે તેણે એને કિનારાપર ખેંચી આવ્યો ત્યારે તેણે જોયું કે એ તો પોતાનોજ પુત્ર હતો! ઓ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

એકાગ્રતા એ કાર્યસિદ્ધિની ચાવી છે. કોઈપણ પ્રકારની ચિંતા જીવન એ જીવનની એકાગ્રતાને મારે અવરોધે છે અને તે સર્વ શક્તિનો નાશ કરે છે. વેપારમાં નફા નુકસાનનું ગણિત ક્યું ખોટું ચિંતા, ઉદ્વેગ અને અવશ્ય ઓછું દોષ આપે તે એકાગ્ર થઈ શકે નથી. જ્યારે મનમાં અનેક વિરોધી વૃત્તિઓથી અવરોધિત થતું હોય ત્યારે કાર્યાવલિ ઠરી શકતી નથી. એકંદરે, પ્રત્યક્ષ દુઃખ થતું લાગતું નથી. જે વસ્તુઓ આપણને અકાળે વૃદ્ધ બનાવી દે છે, આપણા વદનને નિસ્તેજ કરી નાખે છે, આપણી સ્થિરતાનો નાશ કરે છે, આપણા માનસરની ચાવી ખુંચવી લે છે અને આપણી શાંતિનો આનંદ લૂટી લે છે તે પ્રત્યક્ષ જણાતી ઘટનાઓ નથી.

પોતાના પરમ સૌભાગ્યને માટે પ્રખ્યાત એવી એક નદીએ કહ્યું છે કે " કોઈપણ માણસે સુંદર ચહેરો બનાવવો હોય તો તેણે કદિપણ ચિંતા ધારણ કરવી નહિ. ચિંતા એ સૌંદર્યના પ્રત્યેક અંગની ચામડીને મોળી અને નાશ કરે છે. ચિંતાથી શરીરનું વજન ઘટી જાય છે, માણસ ફીકું પડી જાય છે અને તેના દુઃખનો પાર રહેતો નથી. અને તે થાકે. પરંતુ એક નદીએ તો કદિપણ ચિંતા કરવી જોઈએજ નહિ. જો આ વાત તે એકવાર સમજે તો સુંદર ચહેરો રાખવાના રાજ માર્ગનો એક માઇલ તે પસાર કરી ગઇ છે એમ સમજવું."

પોતે જો ચિંતામાંથી મુક્ત રહ્યો હોત તો પોતે કેવો સુંદર બન્યો હોત એ ન જણાય ચિંતા કરનાર માણસ જાણે તો કેવું સારું! પોતાના જીવન સ્થિતિના ચિંતાનો તે મુકાબલો કરી જુએ તો તેના કુટુંબને તે પોતા લાગશે, અને તેની સાથેજ તેને કેવી મદદ મળશે! ખરેખર, એક ચિંતાના અકાળે વૃદ્ધ થઇ ગયેલો, ઉડી ચિંતા અને ઉદ્વેગથી નિસ્તેજ થઇ ગયેલા ચહેરાવાળો અને સર્વ આશા તથા ઉત્સાહથી રહિત થયેલો દેખાશે; જ્યારે બીજો તે બળવાન, આશા

[illegible] પોતાની સઘળી યોજનાઓ નષ્ટ થવાનો ભય રહેલો હોય ત્યારે તે સર્વોચ્ચ આદર્શોનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે? જરૂરી આ ભયંકર બીક રાખીને કોઈપણ માણસ કોઈપણ સ્થાયી, નિરંતર વા મજબૂત કાર્ય કરી શકે નહિ. ઝઝૂમી રહેલા મૃત્યુને માટે હંમેશાં ચ્હેરે નિરંતર તૈયાર રહેવું એ પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ અને સારી વિકાસને માટે ભયંકર છે. એ કાર્યસિદ્ધિને માટે અને સુખને માટે નુકશાનકારક છે.

ભય એ શું છે? આટલા બધા માણસોનાં જીવન ઝેરી કેવાં તેમને દુર્બલ, રંક અને અશક્ત બનાવવાની શક્તિ એને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થાય છે? વાસ્તવમાં તે જરા પણ સત્ય વસ્તુ નથી. એ ચોક્કસ માનસિક ચિત્ર અને કલ્પનાનો 'બાઉ'જ છે; અને જે પળે આપણે આ વાતની પ્રતીતિ થાય છે તે પળથી તે આપણપર સત્તા ચલાવવાનો બંધ થાય છે. જો આપણે સઘળા યોગ્ય દિશાએ વાળવા હોઈએ અને આપણી પોતાની જાતના બહારની કોઈપણ વસ્તુ આપણે કંઈ કરી શકતી નથી એ વાત આપણે સમજતા હોઈએ તો આપણે કોઈપણ વસ્તુનો ડર લાગે નહિ.

એક વેળે યોગ્ય વખતપર એમ જણાવ્યું હતું કે ભયની ઉત્પત્તિ ચિંતનની ઘૃણિત જેટલીજ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ હું એ વાતનો [illegible] દનો નથી. માણસની શક્તિનો નાશ કરે. તેની આકાંક્ષાઓને [illegible] કરે અને તેના મહત્ત્વાકાંક્ષાનું દમન કરે, એવી કોઈપણ વસ્તુ [illegible] [illegible] નથી. આ વેળે સઘળાં વિચારો કે જે મનુષ્યની શક્તિનું [illegible] અને નાશ કરે છે તેને લાગણી, ક્રોધ અને અધમ [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] તેની હાજરી આપણી માનસિક શક્તિઓની સામાન્ય ક્રિયાઓને [illegible] કરી નાખે છે. મૂર્છિતાવસ્થામાં તેની પોતાની પ્રતિભામાં [illegible] તેની દુર્બળશક્તિને બાધ કરનાર, દુઃખ વિષયક કરનાર અથવા સુખનો નાશ કરનાર શુભ મળ્યાં નથી. [illegible] સ્વાભાવિક શક્તિ અથવા મુખનો પ્રયોગ આપણા [illegible] [illegible] કરે છે. જો તે તેમ ન કરે તો [illegible] સ્વાભાવિક [illegible] નહિ [illegible] એ સ્વાભાવિક શુભ છે એમ કહે [illegible] એ [illegible] એમ કહેવું [illegible] છે.

[illegible]

[illegible]

અજ્ઞાનથી આપણી દુર્બળતા અથવા અશક્તિના પ્રભાવમાં દોરાઈ દુર્બળ માણસોને અમલીન બનાવી મૂકનાર વસ્તુ કરતા અગર આપણે આપણી જાતને ભગવાન માનીને ઠીએ ત્યારે આપણને ચિંતા ઘર રહેતો નથી.

એમ કહેવાય છે કે કડુંબિત બીજા માણસોથી ડરતો ન હતો તે પોતે અધિક શક્તિ ધરાવે છે એવા ભાવને લીધે બીજાઓ સેવે છળ કરશે એવી ચિંતા અથવા ભયથી તે પર રહેતો હતો.

"ભય નામનો એક ગુલામ છે; તે ધૂજતી, નબળી, દુઃખ વસ્તુ છે; અને છળ નામનો એક રાજા છે. તે અલ્પ અલ્પમાં રાજ્ય ધરાવે છે"

પ્રકરણ ૯ મું—ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરો.

"આરોગ્ય દીર્ઘાયુ અને સુખ એ સર્વની ચાવી ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં રહેલી છે."

હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના આજ અધ્યાપક શેલ્ડે કહ્યું છે કે જગતના સમસ્ત પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓ એક છે, એવી શોધ એ ગત શતાબ્દિની મોટામાં મોટી શોધ છે. +

વિશ્વમાં માત્ર એકજ નિયમ છે; જગતમાં માત્ર એકજ આત્મા-એકજ સત્ય સર્વત્ર વ્યાપી રહેલું છે અને તેજ સર્વથી બલવાન શક્તિ છે. તેજ પરમ દ્રવ્યાત્મકતાનો પરમાત્મા છે. અખિલ તત્ત્વોનો પોત દરેક દરેક વસ્તુ તત્ત્વજ અંતરૂપ છે અને વાસ્તવમાં તે તેજ છે. આ સત્ય માનવજાતિને પ્રકટ થવા સંતોમાં તેથી વિશેષ વાસ્તવિક, તેથી અધિક દિવ્યતર અને જ્વલંતતર છે.

જ્યારે આપણને જગતની આ મહાન શિક્ષાદક, પ્રેરક અને

+ આ ઉપરથી અને નથી સમજવાનું કે એ સત્ય ગઈ શતાબ્દિમાજ કોઈ પૂર્વાપરવત કે અમેરિકાને શોધી કહાડયું. પ્રાચીન આર્ય દ્રષ્ટાઓએ અનુભવેલું એ સત્ય ગત શતાબ્દિમાં આર્ય થયું અને પશ્ચિમને લાગ્યું તેમની સમજમાં આવ્યું એજ કે હવેની મહત્વ સમજવી —સંપાદક.

પરિપૂર્ણ શક્તિ સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ અને તેને આપણે જીવનનો ઉચ્ચ ઓજસ્ અર્પી કરીશું.

આપણે વાસ્તવમાં આ મહાન શક્તિપુંજ એક અંગ છીએ-તેનું આવશ્યક, અભિન્ન અંગ છીએ; અને જેવી રીતે મસ્તિષ્ક શરીરના નિર્બળોનો ભાર ઉઠાવી નથી તેવી રીતે આપણે પણ વધુ ભાર ઉઠાવતો નથી. આપણા સુખના સપના શ્રેષ્ઠ અવસ્થા આપણાં દેવત્વ જોઈએ. આપણે તે સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માનાં અંશ દેવાંશી આપણે પણ પૂર્ણ અને અમર દેવાંશ જોઈએ. આ સત્યની પ્રતીતિ માનવજીવનના મહાનમાં મહાન ભેદોનો ખુલાસો કરે છે અને આપણને બીજી કોઈ પણ વસ્તુ આપી નહિ શકે એવી સુસ્થિરતા અદ્ભુત આનંદ અને સંતોષ આપે છે.

એ અનંત પરમાત્મા સાથેની આપણી એકતાનું વારંવાર ચિંતન કરવાથી અને વસ્તુતઃ सोऽहमस्मि યાને "હું તેજ છું" એ માન્યતા દૃઢ કરવાથી આપણે અનુભવીએ છીએ કે આપણે જેનાપર અંકુશ રાખી ન શકીએ એવા ક્રૂર બળનો ભોગ બની વિષમ, આત્યંતિક અવસ્થા પામ્યા નથી.

પરમાત્મા સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની—આપણા સૃષ્ટા સાથેની, આપણા એકત્વની—જેટલા પ્રમાણમાં આપણે પ્રતીતિ કરીએ છીએ તેટલા પ્રમાણમાં આપણું જીવન જ્ઞાન, વિશ્વાસ અને સર્વશક્તિથી પૂર્ણ બને છે.

[illegible] પૌલ કહે છે : "ન જીવન, ન મૃત્યુ, ન દેવ, ન દેવી, ન [illegible] ન વર્તમાન કાળની વસ્તુઓ, ન ભવિષ્યકાળની વસ્તુઓ, [illegible], ન [illegible], તલવાર ન બીજી કોઈ પણ વસ્તુ, આપણને [illegible] કરવાને શક્તિમાન થશે." જ્યારે તેણે આ વચનો [illegible] ત્યારે તને વિશ્વની મહાન ઉત્પાદક તથા ધારક શક્તિ સાથેની

[illegible] ન બનાવે તેને કોઈનો ડાઘ દોરનો દોષ, [illegible] દોષ અને સંકલ્પ કરવો દોષ એવાં સાતમું અને છેલ્લે [illegible] પણ અવકાશ રહી નહિ.

હેત અથવા ધર્મને બાધક પ્રલોભનો કરનારાઓ એવાં [illegible] સંકટો અને અત્યાચારો તાન નિર્ભયતાથી અને વિજયની [illegible] ખાતી સહિત થી રીતે સહન કરતા હતી એ વાત જગતને [illegible] જોઈએ એવી સામટી આપી છે; પરંતુ તેઓ મહાન સંકટો [illegible] કરી શકે છે તેનું કારણ એ છે કે તેમને અનંત પરમાત્મા-[illegible] તથા ન્યાયના-સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય છે. આ વિશ્વાસ તેમને [illegible] કરનારી કોઈપણ જબ્બર પડતા દોષ [illegible] નહિ. [illegible] શક્તિમાન પ્રભુએ મજબૂતરીતે તેમનો હાથ પકડેલો હોય છે.

જે પ્રભુએ ઈશ્વરની સાથેના પોતાના તાદાત્મ્યનું [illegible] દોષ, જેમણે અનંત પરમાત્મા સાથેની એકતાની પ્રતીતિ કરી છે તે પોતાના સત્યધર્મ બનવી કોઈ પણ પડતાથી ડગતો નથી. તે જાણે છે કે એક દ્વાર બંધ થતા બીજું દ્વાર ખુલે છે અને તેથી કરીને તે અનંતશક્તિ મોટી અને બળ મેળવી પ્રાપ્ત થાય છે.

જેટલા પણ આપણે ઈશ્વરની ચક્ષુ નિકટ લેઈએ છીએ તેટલા આપણે વસ્તુઓના અમર્યાદ ભંડારની અધિક નિકટ લેઈએ છીએ. જ્યારે આપણે શરીરથીથી ભિન્ન એવા આપણ પોતાને સર્વથી વધુ બળવાન માનીએ છીએ; જ્યારે આપણને આપણ સ્થૂલ શરીરનો પડદો રહેલો-પરંતુ શરીરના નહિ એવા-આપણ પોતાના અમાપ સામર્થ્યની પ્રતીતિ થાય છે; ત્યારે આપણું સ્થૂલ સામર્થ્ય પણ વૃદ્ધિ પામ થાય છે અને આપણને સ્થૂલ પદાર્થો પર અધિક પ્રાપ્ત થાય છે.

જો આપણે જગત પણ સહાય વિના આપણા મનને તે અર્થ

[illegible] ગયેલું [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] અને આપણા સઘળા રોગો તથા પાપો નિર્મૂળ થાય છે.

આપણે જ્યારે ઇચ્છિત અને સમીપ પહોંચીએ છીએ અને સાક્ષાત્કાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણા તન મનમાંથી [illegible] મમતા, [illegible], કામના તથા આશંકાના બધા વિચાર નાશ પામીને આપણે સંપૂર્ણ નિર્ભયતા પ્રાપ્ત થાય છે.

[illegible] જેમ જેમ [illegible] પ્રગતિ [illegible] થતો જાય છે તેમ તેમ તે [illegible] તન મન [illegible] [illegible] અધિક પ્રફુલ્લિત [illegible] વસ્તુઓથી અધિકાધિક [illegible]

[illegible]

તથા સૌંદર્યના સ્વરૂપ છીએ; એવા વિચાર આપણને જે [illegible] ગંભીરતા, દૃઢતા તથા ઉન્નતિ આપે છે તે બીજી કોઈ [illegible] વસ્તુ આપતી નથી.

આપણે જેટલા પ્રમાણમાં ઈશ્વરની સાથેનો આપણે [illegible] સમજીશું અને તાદાત્મ્યનો અનુભવ કરીશું તેટલા પ્રમાણમાં આ[illegible] તનમનને સર્વ રોગોનો નાશ કરનાર જીવનપ્રાણ-આરોગ્યરૂપ [illegible] પ્રાપ્ત થશે. સફળ આરોગ્યતા, સફળ ઉન્નતિ અને સફળ સુખની [illegible] એજ છે. ઈશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ એજ એની અને [illegible] આ તાદાત્મ્યની અસર જરા પણ આરોગ્ય અને ક્રિયિત [illegible] સ્થાયી સુખ જોઈતું નથી. જો આપણે આ ઈશ્વર સાથેના આ[illegible] તાદાત્મ્યને સમજીને એનો જેવા જીવતા પ્રાપ્ત કરી [illegible] આપણે આત્મની તંદુરસ્તિ અને માનસિક સ્વસ્થતા પણ [illegible] દૂરની દૃષ્ટિએ માનવજીવનના સકળ તત્ત્વોનો ચાવી આપ છે.

[illegible]

નિઃશેષ પ્રેમ રાખે છે. આ વિચાર કેટલો સુખદાયક અને નિર્ભયદાયક છે! આપણે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરવારૂપ ગમે તેટલું પાપ કર્યું હોય તોપણ જો આપણે તેમાંથી મુક્ત થવા માગતા હોઈએ તો આપણા દુઃખો નિર્મૂળ કરવાને અને આપણને પુનઃ સુખ સામર્થ્ય આપવાને એ સદા તત્પર છે. આ વિચાર આપણને કેટલો આનંદ અને બળ આપે છે.

જ્યારે એક અનુભવને એવી પ્રતીતિ થાય છે કે પ્રભુએ મારો હાથ પકડ્યો છે ત્યારે તે એટલો બધો ઇશ્વરની નિકટ પહોંચી જાય છે કે તેના હૃદયમાં આશંકા અથવા ભય રહેતાં નથી અને તેને એમ લાગે છે કે જગતમાંની કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ તેને પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ નથી "પ્રભુએ તદ્દ. જ્યારે આપણો હાથ પકડી રાખે છે અને આપણું સંરક્ષણ કરે છે" આવી પ્રતીતિ થવાથી આપણું જીવન અદ્ભુત પ્રકારે નવચેતન બને છે અને આપણને બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત ન થાય એવી શાંતિ અને સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આવી પ્રતીતિ થવી આપણને કેવદા જીવન [illegible] તદ્દન મળે છે અને આપણાનાં [illegible] જે સ્વાર્થ અને [illegible] નિકટ [illegible] છે [illegible] પણ આપણને [illegible] આવે છે.

આપણે [illegible] પરમાત્મામાંજ જીવીએ છીએ. હીલ [illegible] જીવીએ છીએ અને અસ્તિત્વ ધરાવીએ છીએ. એ [illegible] જીવન [illegible] કરે તે આપણી [illegible] [illegible] કરે [illegible] [illegible] [illegible]

માણસોને સુખ, ઉન્નતિ, સદ્ગુણ આપી શકે તેટલું) સામર્થ્ય હોય છે. આવો માણસ પ્રચંડ વિદ્યુતશક્તિથી ગાડી હાંકનાર મોટરવાળા સમાન હોય છે; ત્યારે સામાન્ય મનુષ્યો પોતાના હાથથી ગાડીને ધક્કો મેલનારા ઠ્ઠારીવાળા સમાન હોય છે.

મહાત્માઓના મન જેવું તમારૂં મન કરો; અર્થાત મનને એવું પ્રશાંત બનાવી દો કે જેથી તે દ્વારા તમને આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય.

શાંતિ, ન્યાય અને પ્રમાણિકતાના જ વિચાર અને વ્યવહાર કરો. પરંતુ જ્યાં સુધી ઉપર કહ્યું તેમ આપણે પરમાત્મસ્વરૂપથી અભેદ સમજીએ નહિ, જ્યાંસુધી આપણે પરમેશ્વર સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરીએ નહિ, જ્યાં સુધી આપણે ત્રિવિધ તાપમાં તપતી રહેલા આપણા ભેદભાવ-જીવભાવ-રૂપી અજ્ઞાનની સત્તામાંથી બહાર નીકળી પ્રભુની છાયા તળે આવીએ નહિ, ત્યાંસુધી આપણે આપણેજ એવા દેહી અગ્ય-વિચાર કર્યા કરીશું.

આ [illegible] આધાર છે. ઉપર આપણી સ્થિતિ છે. આપણે તેના અધિકાર અંગે લીધે, આપણે તે ઉપર જ લીધે. ઉત્તમ વિચારો અને [illegible] કરવાથી આપણા [illegible] સુખ-સુખ અને [illegible] સુખ સામર્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

સંગીત સમજવાની શક્તિમાં જબરી મદદો થઇ આવેલું મન
સ્વરની સૂક્ષ્મ છાયાના ભેદ સમજવું બંધ થાય છે.

આ જગત રૂપી મહાન નાટકશાળામાં તમે કયે તે વાજિંત્ર
વગાડતા હો; તમે સીતાર વગાડતા હો કે તાઉસ વગાડતા હો
મારંગી વગાડતા હો કે પિયાનો વગાડતા હો; તમે આવાજ કાઢતા
હો અથવા સાહિત્ય, ધારાશાસ્ત્ર, વૈદક અથવા બીજા કોઇ ફેરફાર
ઉપયોગ કરતા હો; પરંતુ આ મોટી માનવજાતિ રૂપી પ્રેક્ષકોની આગળ
ઓક્સૂર યાને ઓનિક્ષ-ઓક્ષ-થયા વિના જો તમે તમારું કાર્ય શરૂ કરી
દેશો તો તમને કદિ પણ સફલતા પ્રાપ્ત થશે નહિ.

બીજું ગમે તે કરજો, પરંતુ બેસુરા અવાજ કાઢશો નહિ
ઓનિક્ષ થયા વિના કામ કરશો નહિ. બેસુરું વાજિંત્ર વગાડી
તમારી અવગેંદ્રિયને અથવા તમારી સમજશક્તિને ભ્રષ્ટ કરશો નહિ
તાનસેન કે મેડપુસ્કી જેવા મહાન સંગીતશાસ્ત્રી પણ બગડેલો સિતાર
કે પિયાનો વગાડી સંપૂર્ણ ઓક્સૂરના ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.

એજ પ્રમાણે મન પણ જ્યારે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે ઉત્તમ કાર્ય કરી
શકાતું નથી. દ્વેષ, ચિંતા, તિરસ્કાર, દ્વેષ, ક્રોધ, લોભ, સ્વાર્થ
વગેરે સર્વ નાશકારક મનોવૃત્તિઓ આપણી કર્તૃત્વશક્તિના અવરોધક
થઇ પડે છે. ઘડિયાળના નાજુક યંત્રકામમાં કાંઇ ખલેલ થઇ હોય
ત્યારે તે બરાબર સમય આપી શકતું નથી; તેમ મનુષ્યના મનમાં
પણ એવાની કોઇ પણ વૃત્તિ ઉત્પન્ન થઇ હોય ત્યારે તે ઉત્તમ પ્રકારનું
કાર્ય કરી શકતો નથી. જો મનુષ્ય સમત મેળવવો હોય તો પોતાના
મનરૂપી યંત્રકામ પાછું સંપૂર્ણ વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવવું જોઇએ.
પ્રયત્ન અને સાવધાનપણું સંપૂર્ણ કેળવવું જોઇએ.

માનવશરીરનું યંત્રકામ ઘડિયાળના યંત્ર કરતાં
કરતા પણ અનંતગણું વિશેષ નાજુક હોય છે; અને જેવી રીતે

ગંદકીઓ-અસરો-આદતોનો-આપણા હૃદયમાંથી નીકળીને વિદ્યુત ગતિથી પ્રત્યેક દિશામાં ફેલાય છે અને તેઓ ઇતર માણસોમાં પોતાના જેવી વૃત્તિઓને જાગૃત કરે છે.

સ્વસ્થ મનુષ્ય ચિરશાંતિમય પરમાત્મસત્તા સાથેનો પોતાને અભિન્ન સંબંધ એટલા બધો સમજી ગયેલો હોય છે કે તે આપત્તિ અને આપત્તિના ભયની હદ ઓળંગી ગયેલો હોય છે. તે જાણે છે કે તે સુખ, સંપૂર્ણતા અને પ્રેમ સ્વરૂપ પ્રભુના ખોળામાં બેઠેલો છે અને કોઈ પણ તેને ઇજા કરી શકે એમ નથી. આવો મહા ગંભીર આત્મા ઉગ્ર મહાસાગરમાં તરતા બરફના પ્રચંડ ડુંગરના જેવો હોય છે. તેની બાજુઓ સાથે અથડાતા તરંગો અને તેના ઉપર થતાં વાવાઝોડાંઓ તરફ તે બેદરકારપણે હસે છે. તરંગો અને વાવાઝોડાંઓ તે પ્રચંડ ડુંગરને ડગાવી શકતા નથી અને શાંતિ તથા ગંભીરતાપૂર્વક ઉગ્ર પાણીમાં વહેતો તે ચાલ્યો જાય છે.

માણસો બીજી બાબતમાં ઘણું ડહાપણ વાપરે છે, પરંતુ પોતાના મન રૂપી અદ્ભુત ગુંચવણભરેલા અને નાજુક યંત્રને સુવ્યવસ્થિત રાખવાની બાબતમાં તેઓ અતિ સંકુચિત દૃષ્ટિના, અજ્ઞાન અને મૂર્ખ રહે છે એ ખરેખર મહાન ખરાબ અને વિચિત્ર ઘટના છે. ઘણા ધંધાદારી મનુષ્યો અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને કટકટાપૂર્વક કામ કરીને રાત્રે થાકીને લોથપોથ થઇ જાય છે; પરંતુ જો તેઓ સવારે કામપર જવા અગાઉ દુરસ્ત થવાને માટે થોડો સમય નાખતા હોય તો તેઓ ઓછા પરિશ્રમથી વિશેષ કામ કરી શકે અને થાકવાને બદલે તાજા બનીને ઘેર જઇ એમ શકે નહીં.

જે મનુષ્ય પ્રાતઃકાળમાં સંપર્ક કરીને પોતાનો ધંધો કરવાને ... છે અને જે માણસોની સાથે તેને વ્યવહાર હોય તે માણસો

તત્ત્વ વિરોધ દર્શાવે છે તે પોતાની શક્તિનો ઘણો ભાગ વ્યર્થ ખુએ છે.

જે લોકોએ પ્રાતઃકાળમાં, પ્રભાતપર ચઢવા પૂર્વે એકાગ્ર થવાનો કદિ પણ પ્રયત્ન કર્યો નથી તેઓના હૃદયમાં એકાગ્રતા યા મન મક્કમ લાગે કદિ પણ આવી શકશે નહિ.

ન્યૂયોર્કના એક વ્યાપારીએ યોગ્ય વખતપર [illegible] કે "પ્રાતઃકાળમાં વિજય સાધે નહિ ; તન્મયતા જ્યાં સુધી હું પ્રાપ્ત કરીશ નહીં ત્યાં સુધી હું કદિપણ કાર્યાલયમાં જતો નથી. [illegible] મારો મનમાં જરો પણ દ્વેષ અથવા [illegible] ના ક્રિયા ઉત્પન્ન થઇ [illegible]. ન મારો [illegible] પ્રત્યે અથવા મારા [illegible] પ્રત્યે [illegible] સમજ ન હોય તો જ્યાં સુધી [illegible] [illegible] [illegible]

પ્રાપ્ત કરી આપવાને માટે અને એટલું બધું ભવ્ય તથા ઉમદા જીવન બનાવવાને માટે કરવામાં આવી છે કે આપણે તેને વગર સમજ્યે જે જંગલી, અનાડી અને પાશવ રીતે લાપરવાહીએ છીએ તેથી કરીને તે મહાન સુખ અને જીવન આપણી કલ્પનામાં પણ આવી શકતું નથી!

આપણે આપણી જાતને એવી કેળવવી જોઇએ કે ગમે તે થાય તો પણ આપણે આપણા મનની સ્વસ્થતા અને સમતોલપણું ગુમાવી દઇએ નહિ. મનનું એવું સમતોલપણું પ્રાપ્ત કરવાથી ગમે તેવા સંકટમાં પણ આપણે શાંત રીતે કલ્પનાપૂર્વક અને ઉચિત કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થઇશું.

ઘણા લોકો એવા શક્તિશાળી હોય છે કે તેઓ મહાન કાર્ય કરવાની એવી લોકોને આશા ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ પોતાના ઉગ્ર અને તીક્ષ્ણ સ્વભાવથી તેઓ તેમ કરવામાં નિષ્ફળ થાય છે.

મેં મારા પ્રવાસ દરમ્યાન કોઇક સ્થળે એક પ્રચંડ પહાડ એક ચહેરો કોતરી કાઢેલો જોયો હતો. એ ચહેરો બનાવટી પણ અતિશય સુંદર હશે એમ લાગતું હતું; પરંતુ ત્યાંના રહેતા લોકોને લીધે તેનાપર કાંકરા અને રેતી ઝીલી ઉડીને પડવાથી એ ચહેરા ઉપર ઘસરકા અને ચીરા પડી અપાહજ જીવંત માણસના ચહેરાના સંબંધમાં પણ પ્રત્યેક સ્થળે આમજ બને છે. દ્વેષ, ક્રોધ, ગુસ્સો, ચિંતા વગેરે ખરાબ વૃત્તિઓના તેફાનો હજારો અને લાખો સુંદર ચહેરાઓને બેડોળ અને કદરૂપા બનાવી દે છે, એવા ચહેરા ઉપરથી દિવ્યતા લગભગ તમામ ભૂંસાઇ જાય છે અને ઉચ્ચ કોટિના અલંકારક કાર્ય કરવાની શક્તિ નષ્ટ થઇ જાય છે.

ચાલિમ જે અસામાન્ય શક્તિ રહેલી છે તેનું આપણે કેટલું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ? આપણી શાંતિ અને ગંભીરતા અગર

[illegible] દુનેયની અહર્નિશ. [illegible] ક્રૂર અને મૂરખનો આધાર [illegible] ઉપદેશ શક્તિને [illegible] અથવા ન [illegible] ને [illegible] છે.

[illegible] આપણે આત્મ આપણી [illegible] શાંત અને સ્વસ્થ રાખવાની [illegible] આપણી [illegible] ને [illegible] [illegible] [illegible]

જેમને સંપૂર્ણ મનઃશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે પોતાના આત્માનો ઉંડો ભાગ કે જ્યાં ગમે તેવા શારીરિક કે માનસિક વાવાઝોડાથી ભય ન થાય એવી ચિરશાંતિ વિરાજમાન હોય છે અને એકાદ નાની ડાળી જેમ પોતાના મોટા ઝાડમાં અખંડિતપણે ભળી ગયેલી હોય છે તેમ જ્યાં આપણા મનનો-આપણે પોતાનો-તે સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ મહાન પ્રભુની સાથે પ્રથમથીજ તાદાત્મ્ય માટે યોગ થયેલો હોય છે, તેમાં પ્રવેશ કરવો જોઇએ. મનની ક્ષણિક વસ્તુસ્થિતિઓથી જે સુખ શાંતિ અનુભવાય છે અને અતિ સુંદર રમા સુંદર ચહેરાઓ જે ખેંચાણ ઉપજાવી શકે છે તેના કરતાં અનંતગણું સુખ અને આકર્ષણ ધરાવતી એ અદ્‌ભુત અને અનુપમ દશાને માનવ પ્રકૃતિના મિશ્ર ગુણ-સ્વભાવોનું ચિંતન કરવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાશે નહિ.

આપણી ઉત્તમોત્તમ વેધશાળાઓમાંની કેટલીક પર્વતો ઉપર બાંધવામાં આવી છે, કે જેથી આકાશનું નિરીક્ષણ કરનારાં મોટાં દૂરબીનોને નીચેના વાતાવરણમાં ઉડતી ધૂળ, રજકણો અને ધુમસનો અટકાવ નડે નહિ. આપણે પણ એજ પ્રમાણે લક્ષ્યચ્યુત કરનાર જવાળોથી તેમજ આપણા પુરૂષાર્થને વિઘ્ન કરનારી અને અશાંત તથા અસ્વસ્થ બનાવનારી હજારો વસ્તુઓથી દૂર રહેવાને માટે આપણી જાતને (આપણા તનમનને) વિચાર અને ભાવનાના ઉચ્ચ સામ્રાજ્યમાં સ્થાપિત કરવી જોઇએ કે જ્યાં આપણે વિશેષ ગુણવાનોના ઉપનામ લઇ શકીશું અને ઇશ્વરનું વિશેષ સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

આપણે જ્યારે બની કેડીને ઇશ્વરની મૂર્તિ બનીશું ત્યારે આપણને પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત થશે અને ત્યારેજ આપણા પોતાના મહાન અનુપમ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇશું; કારણ

તમારામાં એવી શક્તિઓ રહેલી છે કે જેને તમે શોધી કાઢો અને વાપરી શકો તો તેઓ તમારી સર્વ મનઃકામના સિદ્ધ કરશે.

આપણામાં કેવી પ્રચંડ શક્તિઓ વીંટાઇ અથવા ગોઠવાઇ રહેલી છે તેજ માત્ર જો આપણે જાણતા હોઇએ તો એકાદ મોટા રોગે અકસ્માત, આગ અથવા બીજી કોઈ વિપત્તિના સમયમાં એકાદ માંદલા માણસને એક ક્ષણમાંજ વીર પુરૂષ બની જતો જોઇને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઇશું નહિ; કેમકે તે તો સદા સર્વદા વીર પુરૂષજ હતો, અને એકટે તો માત્ર તે વીરતાને વ્યક્તજ કરી.

આપણા ઉપર પણ જો એવી એકાદ મોટી આપત્તિ એકાએક આવી પડે તો આપણે કેવા અદ્ભુત કાર્યો કરી શકીએ તે આપણે માનો કોઈ પણ માણસ જાણતો નથી.

આપણા મહાન અંતરાત્મામાંથીજ મહાન અને અજબ કાર્યો કરનારી શક્તિ આવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણામા કોઇક એવી વસ્તુ છે કે જે કદિ પણ બિમાર પડતી નથી, કદિ પણ થાકતી નથી અને કદિ પણ ભૂલ કરતી નથી. સત્ય, પ્રેમ વગેરે સદ્ગુણો અખૂટ પ્રમાણમાં આપણા મહાન અંતરાત્મામાં વસે છે. એ અંતરાત્મા તમામ સૌન્દર્ય અને ન્યાયનો ભંડાર છે. જગત [illegible] સુંદર એવા તમામ જો પુરૂષોનું સૌન્દર્ય મળીને પણ જેના [illegible] તુલ્યે ન આવે એવું અતુલ્ય સૌંદર્ય, અનુપમ અને

[illegible] રહી છે [illegible] પણ [illegible] છે કે તુ [illegible] ઉપર [illegible] [illegible] તેનો [illegible] તે [illegible] જીવનમાં અંતરાત્મારૂપ સ્વયં [illegible] [illegible] જે પરમાત્મારૂપ વસ્તુ અખૂટ અને [illegible] [illegible] અને [illegible] વસ્તુઓ [illegible] [illegible] [illegible]

છે. કેટલાક દરદીઓ મરણ શય્યાપર પડયા પછી કોઈ ભૂત વા વૈદ્ય તેને જોરથી બોલાવે તો તે પુનઃ સચેત થાય છે. આવા ઘણા દાખલા વૈદકશાસ્ત્રના ઇતિહાસમાં નોંધાયેલા છે. પરંતુ દરદી પોતે દૃઢતા પૂર્વક એમજ માનતો હોય છે કે તે હવે સાજો થઈ શકશે નહિ અને અવશ્ય મરીજ જશે. તેથી તેની રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ શિથિલ અને નષ્ટ થઇ જાય છે અને રોગને અટકાવનારી કોઇ પણ વસ્તુ રહેતી નથી. રોગો જીવલેણ નિવડે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે દરદીની શ્રદ્ધા નષ્ટ થાય છે અને તે દૃઢતા પૂર્વક માને છે કે હવે તે દહિ પણ સાજો થઇ શકશે નહિ.

નિષ્ફળ થયેલા માણસોની મોટી ફોજમાં સૂક્ષ્મદૃષ્ટિથી જોતાં ઘણાખરા મનુષ્યો ઉપર જણાવ્યા જેવાજ હોય છે. તેઓ પોતાની ઉંચી-પણ દૃઢ-માન્યતાને લીધે પોતાનું જીવન ટકાવી શકતા નથી પરંતુ વાસ્તવમાં-તેમના અંતરના કોઇ ભાગમાં-એવી શ્રદ્ધિઓ નિહિત હોય છે કે જેમને મદદ જાગૃતજ કરવામાં આવે તો તે અદ્ભુત કાર્ય કરી શકે.

ઘણા લોકોમાં અદ્ભુત કાર્ય કરવાને માટે પૂરતી શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ વધુ પ્રસંગે તેનો માત્ર અંશજ જાગૃત થઇ શકે છે. જ્યારે કોઈ કારણ અંતરંગના કે બાહ્ય પ્રેરણા થાય નહિ ત્યારે મોટી વિપત્તિ આવી પડે નહિ અથવા તેમને [illegible] શક્તિઓને અત્યંત જોરદાર [illegible] અથવા તો બાહ્ય સંજોગો [illegible] પડે નહિ ત્યાં સુધી એ શક્તિ જાગી ઉઠીને કામે [illegible] અને નિષ્ક્રિય અવસ્થામાંજ પડી રહે છે.

આપણા દાંત નહાના વિપત્તિમાં આવી પડીએ છીએ અથવા [illegible] મહાન સંકટમાં ફસાઇ પડીએ છીએ ત્યારે કેટલાક સંજોગોથી પ્રેરાઇ

અને એક માણસ જ્યારે એવી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેને હવે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ કાર્યો થાય છે. ત્યારથી તેનું જીવન ન્યાય, પ્રમાણિકતા રૂપને સત્યના સિદ્ધાંતમય બને છે.

અવગુણ કે અસત્યના પંથે જવું એ કાંઈ મનુષ્યનો કુદરતી સ્વભાવ નથી. જેમ સુગંધ અને સૌંદર્યનો પ્રસાર કરવો એ પુષ્પનો કુદરતી સ્વભાવ છે; તેમ સત્ય પંથે વિચરવાની ઇચ્છા દરેક સ્વસ્થ માણસનો કુદરતી સ્વભાવ યાને સ્વાભાવિક ધર્મ છે. જે પુષ્પ કરમાઇ ગયેલું હોય છે તેમાંજ સુગંધ અને સૌંદર્ય નથી હોતું તેમ જે મનુષ્ય અસ્વસ્થ યાને તન કે મનના અનારોગ્યવાળો હોય છે તેજ સારા ખોટાને સમજવાને તથા પાળવાને અશક્ત હોય છે. અહિં આ વાત ભૂલવાની નથી કે સત્ય સિદ્ધાંતોનું અજ્ઞાન એ પણ એક પ્રકારનું મુદ્દામ માનસિક અસ્વાસ્થ્ય છે.

પરંતુ એક માણસ સત્ય પંથથી ગમે તેટલો અજ્ઞાત અને દૂર હોય તો પણ તેનામાં રહેલી દૈવી શક્તિ વહેલે મોડે, કોઈ પણ સંજોગે કોઇ પણ જન્મે તેનામા સત્યની જીજ્ઞાસા જગાડીને તેના જીવનને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ કરશેજ એમા સંશય નથી. એની સાથે આ વાત પણ એટલીજ ચોક્કસ છે કે જેઓ પામરતા અને વિષયીપણાના અને અજ્ઞાનતાના પ્રબળ આચકાઓ ખમી છેવટે તેમાંથી ઉર્ધ્વ બુદ્ધિ છોડી દે, તેના કરતા સવેળાયેજ જગતના મહાન પેગંબરો અને ઋષી મુનિઓના અનુભવસિદ્ધ કથનોને માની લઇને સત્યનો પક્ષ ધારણ કરે છે તથા અંતરાત્માની શક્તિઓને જગાડીને તેનો દુરૂપયોગ કરે છે તેમનો માર્ગ ઘણોજ ટુંકો, સરલ અને સત્વર તરીકે બને છે.

આ વિશ્વમા જો કોઇ બાબત હસ્તામલકવત સમજવી હોય તો તે એ છે કે વિશ્વનિયંતાની સર્વ યોજનાઓ કલ્યાણકારક

[illegible] પ્રભુ પ્રભાવે નિરાકરણ [illegible] કરીએ છીએ [illegible] [illegible] આપણી પ્રભાવે [illegible] અવ્યક્ત [illegible] છે.

[illegible] આપણું [illegible] [illegible] [illegible]

તેમને આશ્રય હતો તેને લીધેજ તેઓ તેવા બની શક્યા હતા.

તેઓ જાણતા હતા કે તેમના આત્મામાં અને તેમના શરીરના પડદા પાછળ કોઈક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે સામાન્ય માનવ શક્તિ કરતાં ઉચ્ચતર છે, અને જેનામાં દૈવી સત્તા રહેલી છે, અને જો એ દૈવી શક્તિની અવજ્ઞા થઇ તો તુરતજ તેની સાથેનો સંબંધ તુટી જશે. તેઓ જાણતા હોય છે કે તેઓના ઉપદેશમાં સત્ય અને ન્યાય પોતેજ તેમની મારફતે બોલે છે; અને તેઓ તો માત્ર તેના સાધન રૂપજ છે.

જે ચિત્ શક્તિ સમસ્ત વસ્તુઓમાં રહેલી છે; જે ચિત્ શક્તિ ગુલાબનું પુષ્પ બહાર દૃષ્ટિ ગોચર થાય તે પૂર્વે તેનું સ્વરૂપ ઘડે છે, જે ચિત્ શક્તિ પ્રત્યેક પુષ્પ, પ્રત્યેક છોડ, પ્રત્યેક વૃક્ષ અને પ્રત્યેક ઘાસના અંકુરનું સ્વરૂપ ઘડે છે; તેજ સર્વવ્યાપક ચિત્ શક્તિનો તમે એક અંશ છો, એ વાતની પ્રતીતિ તમે કદિપણ કરી છે? આ ચિત્ શક્તિનો અગાધ મહાસાગર કે જે સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે તે તમારા મહાન અંતરાત્મામાં પણ પોતાના સર્વ મહિમા અને સામર્થ્ય સાથે વસે છે, અને તમે જે ધારો તે ઉત્પન્ન કરવાને તે સદા તમારી આગળ તૈયાર છે, એ વાત કદિપણ તમારા જાણવામાં આવી છે?

એક માણસ આ ચિત્ શક્તિનો એકાદ એવી પ્રતીમા કે ચિત્ બનાવવામાં નિયોગ કરે છે કે જેને જોઇને લોકો મુગ્ધ બની જાય છે; બીજો માણસ તેનો એક અદ્ભુત ઇમારત બાંધવામાં નિયોગ કરે છે; ત્રીજો રેલ્વે બાંધવામાં; ચોથો ટેલીફોન અથવા સીવવાનો સાંચો બનાવવામાં; અને પાંચમો પ્રેક્ષકોને ભ્રષ્ટ અને અનિતિમાન બનાવનારી હલકટ મૂર્તિઓ, વાર્તાઓ કે નાટકો બનાવવામાં તેનો નિયોગ કરે છે!

પ્રકરણ ૧૨ મું—બાળ ઉછેરની એક નવીન પદ્ધતિ.

વિસાત તો માત્ર એક 'વિચાર' નીજ છે, પરંતુ તેણે-કિ ચારે-આ જગતમાં કાર્ય કર્યું છે તે વાણીથી અથવા કલમથી હદિ પણ થઇ શકયું નથી. આપણા વર્તમાન જ્ઞાન દ્વારા પણ તે છે, પોષક રસ પણ તે છે અને સુખ દુઃખ રૂપી ફળ પણ તે-વિચાર-જ છે.

થોડા સમય પૂર્વે એક સરકસમાં એક લડકુ થોડો આવ્યો કરતો હતો, અને હજી પણ તે તેવાં કાર્યો કરી શકે છે. કહે જાણકાર કહે છે કે માત્ર પાંચ વર્ષ પૂર્વે તેનો સ્વભાવ પણ તેને તે-તે ચીડીયો સ્વભાવનો હતો. પરંતુ હવે તે આજીવન તે બધા બની ગયો છે. તે લડકા દિસાન ગણી શકે છે. પણ તેની ખોટ્યુ કરી નાંખે છે અને તેના અર્થ પણ કહી શકે છે. થોડા સમયે તેમાંથી વસ્તુ શીખવાડી શકાય છે. પાંચ વર્ષના બાળકને આ દુર્ગુણ કાઢી નાખવા વછેગાને માટે કરી નાખ્યો છે. તે ઝઘડાનું વર્તન પણ કરતા તે કરે છે, પરંતુ અનુકરણ સમયે અને કરવાની તેમજ

પ્રકરણ ૧૨ મું—બાળ ઉછેરની એક નવીન પદ્ધતિ.

વિસાત તો માત્ર એક 'વિચાર' નીજ છે, પરંતુ તેવો વિચારે—આ જગતમાં કાર્ય કર્યું છે તે વાણીથી અથવા કલમથી કદિ પણ થઇ શકયું નથી. આપણા વર્તમાન જીવન દરમ્યાન જેમ પણ તે છે, પોષક રસ પણ તે છે અને સુખ દુઃખ રૂપી ફળદાયી પણ તે—વિચાર—જ છે.

થોડા સમય પૂર્વે એક સરટસમાં એક તરણ ઘોડો આવતો કાર્ય કરતો હતો, અને હજી પણ તે તેવાં કાર્યો કરી શકે છે. તેને જોનાર કહે છે કે માત્ર પાંચ વર્ષ પૂર્વે તેનો સ્વભાવ ઘણો ખરાબ હતો—તે ચીડીયા સ્વભાવનો હતો, પરંતુ હવે તે આજ્ઞાંકિત અને સમજુ બની ગયો છે. તે તત્કાળ હિસાબ ગણી શકે છે, શબ્દોની જોડણી કરી શકે છે અને તેના અર્થ પણ જાણે છે! હવે તો આ ઘોડો જાણે કોઇપણ વસ્તુ શીખવાને શક્તિમાન જણાય તેવો જણાય છે. પાંચ વર્ષના માયાળુ વર્તને આ દુર્ગુણી અને તોફાની વછેરાને સંપૂર્ણ ફેરવી નાખ્યો છે. તે માયાળુ વર્તનથી જે પણ કરાવો તે કરે છે, પરંતુ ચાબુકના સપાટા અને ઠપકાથી તે કદી

[illegible] હતો નથી. તેનો કેળવનાર કહે છે કે પાંચ વર્ષ દરમીયાન તેને એક વાર સિવાય કદિપણ ગુસ્સો આવ્યો નથી.

હું એક ખુશ્કી છોકરાઓની માતાને ઓળખું છું, જેણે પોતાના સંતાનોમાંના એકને એકજવાર મારવા સિવાય કોઇને કદિપણ [illegible] નથી.

જ્યારે તેનું પ્રથમ સંતાન જન્મ્યું ત્યારે [illegible] એટલી બધી જ્વાળાની છે કે તે છોકરાઓના [illegible] અને તેમને લાડ લડાવ્યા સિવાય બીજું કંઇપણ કરતો નથી પરંતુ તેનાં આ લાડ-આ પ્રેમ મહાન આકર્ષણ [illegible] છે અને તેણે અદ્ભુત રીતે એ કુટુંબને [illegible] સંતાનો પૈકી એક પણ ખરાબ [illegible] નથી. [illegible] ક્રિયમ શ્રી પુરુષ જન્મ્યા છે, અને તેમના [illegible] રીતે વિકાસ પામ્યો છે. તેમણે પોતાના [illegible] તેમનો પ્રત્યુત્તર આપ્યો છે અને [illegible] દેવું બન્યો છે. આજે તેના [illegible] મહત્વમ, જ્ઞાન અર્પિત [illegible] જેવા [illegible] છે. તેમના [illegible] કોઇ પણ [illegible] નથી [illegible] પણ [illegible]

[illegible] તત્વો [illegible] તેના [illegible] તો અતિ [illegible] હતાં, પરંતુ [illegible] [illegible] [illegible] સ્વપ્નમાં [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

કરે છે, અને પોતાની ભાવાવસ્થા પૂરી થયા પછીજ નાનો બાળ પુરૂષ બની જાય છે.

હલકા સત્તાઓ કે જ્યાં પ્રત્યેક વસ્તુ અપવિત્રતા અને ગંદકીથી ઓતપ્રોત થએલી હોય છે; ત્યાંના ભ્રષ્ટ વાતાવરણમાં ઉછરેલા બાળકની સ્થિતિનો વિચાર કરો! તેનું નાનું મગજ સર્વ પ્રકારની ભ્રષ્ટતા, અપવિત્રતા અને નિર્લજ્જતાથી કેવું ભરાઇ જાય છે તેનો વિચાર કરો! તેના મગજમાં આટલા બધા દુર્ગુણ અને અપરાધને ઉત્તેજન આપનારા વિચારો ઘુસી જાય ત્યારે તે તેવોજ નિવડે તેમાં કાંઇ નવાઇ છે?

આવા બાળકની સાથે એક એવા બાળકની તુલના કરો કે જેને પવિત્રતા, સંસ્કૃતિ અને મનોવિકાસના વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવ્યો હોય અને જેનું મગજ હમેશા સત્ય અને સૌંદર્યના ઉમદા અને ઉન્નતિદાયક વિચારોથી ભરેલું રહેતું હોય. આ બે બાળકોના ભાગમાં કેટલો તફાવત હોય છે! અને તેમ છતા તેમનો પોતાનો તો કોઇ જાતનો પ્રયત્ન, ઇચ્છા અથવા કસુર તેમા હોતીજ નથી. ફેર એજ હોય છે કે એકના મગજને ઉન્નતિનું શિક્ષણ મળવાથી તે પ્રકાશ તરફ દોરાય છે ત્યારે બીજાના મગજને અવનતિનું શિક્ષણ મળીને તે તિમિર તરફ ખેંચાય છે.

જે નકના ચોખા બાળકના મગજપર કદ છાપ પડે છે તે સંયમી વર્તન દરમ્યાન તે જો દુર્ગુણી વાતાવરણમાં ઉછરે અને કોઇ નિરાકાર, ચેરમાર, વડાઇ, ટેટો અને સંયમી અધમ તથા ઘૃણિત વસ્તુઓજ તેના કાન અને આંખોને ભરી નાખે તો તેને ઉચ્ચ કોટીના જીવનનો ખ્યાલ ભરખો પણ ન આવે તો પછી તેવું જીવન ગાળવાની સંધિ તો ક્યી રીતેજ પ્રાપ્ત થાય?

હકીકતપરથી સમજાશે કે સૌંદર્ય અને સત્ય, ઝુરત

બાળકને વારંવાર તેમના દોષો અને ભૂલોનું સ્મરણ કરાવવું એ ખરેખર ઘાતકી કામ છે. છતી અને ખોટી કરેલ એવી નિકૃષ્ટતાની સૂચના અને દોષોની અતિશયોક્તિ વધુ પડતી કરવાથી તિક્ષ્ણ સ્વભાવનાં બાળકોને ગંભીર હાની થાય છે. બાળકના નાનકડા મગજને સદ્‌ગુણ, સૌંદર્ય અને સત્યના વિચારોથી ભરી રાખવાથી તેને જેટલો લાભ થાય છે તેથી અર્ધો લાભ પણ વિરુદ્ધ તેના દોષોનો રાગડો તાણ્યા કરવાથી થતો નથી. પ્રેમ, પવિત્રતા અને ઉચ્ચતાના વિચાર આપ્યા કરવાથી થોડાજ વખતમાં બાળકના જીવનમાં તે ઓતપ્રોત થઈ જશે અને પછી તેનામાં તેથી વિરોધી વિચારોને આકર્ષે એવી કાંઇ વસ્તુજ રહેશે નહિ. તે પ્રકાશ, સૌંદર્ય અને પ્રેમથી એવું પરિપૂર્ણ થઇ જાય કે તેથી વિરોધી વસ્તુઓને માટે સ્થાનજ રહેશે નહિ.

બાળકના આત્મવિશ્વાસને બની શકતી પ્રત્યેક રીતે વિકસાવ અને પુષ્ટ કરવો જોઇએ. તેની શક્તિ અને સામર્થ્યની અતિશયોક્તિ કરતાં તેને શીખવવું જોઇએ નહિ, પરંતુ તે ઈશ્વરનું બાળક છે અને તેથી તે ઈશ્વરની અનંત સિદ્ધિનો વારસ છે, અને તેની અદ્‌ભુત શક્તિનો સ્વામી છે, એવા વિચાર તેના શરીરના અણુએ અણુમાં ભરી દેવા જોઇએ.

ઘણા છોકરા અને તેમાં પણ ખાસ કરીને તિક્ષ્ણ સ્વભાવ અને મિત્ર સ્વભાવના છોકરા એવી ટેવ રાખે છે કે બીજાઓને દર્શાવે છે તે મારામાં નથી. આવા છોકરાઓ પોતાની કક્ષાથી અજ્ઞાત હોય છે, અને તેમને પછી તેઓ કરતાં અધમ કક્ષાના દર્શાવવા કરતાં દુઃખ થાય છે. બાળકની અદ્‌ભુતતાને ઉત્તેજન આપવા દોષ કરતાં ગુણ દર્શાવવા વિશેષ આકર્ષક કરવી અથવા તે કરતાં પણ કરી શકાય નહિ એવા સૂચના કરવી એ ઘણું છે. આ વિષયમાં

જાઉં જાણી લાગે છે.

હું એક એવા છોકરાને ઓળખું છું કે જે અતિ વિનયી અને સજ્જન સ્વભાવનો હતો અને તેનામાં નૈસર્ગિક શક્તિ પણ હતી છતાં તેની શક્તિનો વિકાસ અત્યંત ધીમો થયો હતો. તેના મિત્રો અને તેનો શિક્ષક તેને વારંવાર એમજ કહ્યા કરતા કે તું મૂર્ખ અને જડ બળદ છે અને તું કોઈપણ કરી શકનાર નથી. આવી રીતે તેની ખાતરી કરાવી અપાઈ. થોડી પ્રશંસા કરવાથી, થોડું પ્રોત્સાહન આપવાથી આ તરણ એક મહાન પુરૂષ થઈ શકયો હોત, કારણકે તેનામાં મહાન પુરૂષ બનવા જેટલી શક્તિ હતી. પરંતુ તેને આત્મવિશ્વાસ અથવા પ્રભાવના વિશ્વના પ્રભાવથી તે આત્મીયતાથી માનતો હતો કે તેની માનસિકશક્તિ ખામી ભરેલી છે અને તેનો એ અવિશ્વાસ પ્રગતિ કરવાનું મહત્વ નાશ પામ્યો ન હતો.

હવે આપણને પ્રતીત થયા વગર છે કે આપણ શક્તિ પ્રગતિ થવા કાજે સમજણીને કામ કરાવવું પડતું હોય છે. પ્રશંસા અને નિંદા કરવા પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનથી તમે આપણને અનેક વિશેષ લાભ કરી શકશો. કોઈ કલ્પ સૂંઝો નાશ વિશેષ [illegible] દોષ છે અને તે કરી, મારે તમારા દુઃખનો વિકાસ કરવાનો [illegible] [illegible] અનુભવનો વિશેષ મદદ કરે છે. [illegible] [illegible] દુઃખ કરીને વિકાસ કરવાને બદલે તેનો [illegible]

[illegible]

જે હિંસક હમેશાં બાળકનું વિવેકી અને વિચારશીલ દોષ છે તો પછી બાળકો કયે દે કામ કરવાને તૈયાર થાય છે; પરંતુ જે નિર્દય ક્રૂરતા, હઠીલી અને ઉગ્ર સ્વભાવનો દોષ છે તેના તેઓ જ્યાં વિરોધી બની જાય છે અને તેથી પણીવાર તેમની પ્રગતિમાં મોટી દખલ ઉભી થાય છે. જો ઉત્તમોત્તમ ફળ પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો ગુરૂ અને શિષ્યની વચ્ચે જરા પણ વિરોધ અથવા અસદ્ભાવ હોવો જોઇએ નહિ.

પણ્યું માબાપો પોતાના છોકરા રમતીયાળ અને તોફાની છે એમ માનીને ઘણો મલાવ કરે છે; પરંતુ પણીવાર તેમની એવી માન્યતા ખોટી હોય છે. છોકરાની દોડા દોડી, નાચકૂદ અને તોફાનનો એવો બાગ માત્ર તેમના ઉછળતા લોહીમાં ભરેલા ઉત્સાહનુંજ પરિણામ હોય છે. આ ઉત્સાહ કોઇપણ રીતે બહાર આવવાજ જોઇએ અને જો તેને દાબી દેવામાં આવે તો તેમના વિકાસને બહુજ હાનિ થાય છે. તેઓ ચંચલ અને ઉછળ સ્વભાવનાં એટલા બધા પરિપૂર્ણ હોય છે અને તેઓ એટલા બધા ઉત્સાહી હોય છે કે તેઓ શાંત બેસી શકતાં નથી. તેઓ દરેક ને સર્વ ક્રિયામાં સમાવવાજ રહે છે. તેમને પોતાનો ઉત્સાહ સારી રીતે બહાર કાઢવા દો, માત્ર પ્રેમથી તેમનું નિયમન કરી તેમને અંકુશમાં રાખી શકે છે.

તમારા છોકરાને એકદમ પુરૂષ બનાવી દેવાનો અને તમારી ઇચ્છાને એકદમ સ્ત્રી બનાવી દેવાનો કોઇપણ હક્કો નથી. તમારા એ કોઇ દુરવર્તનને અનુસરતું નથી. તેમનાપર પ્રેમ કરો. તમારા ઘરને પરમાનંદ આનંદ ભુવન બનાવો અને તમારા બાળકોને યોગ્ય અંકુશમાં રાખી સ્વતંત્રતા આપો. તેમને રમત રમવામાં નિરાંત આપો, કારણકે રમત રમવી એજ તેમનો ધર્મ છે. પણ્યું માબાપો પોતાના બાળકોનો ઉત્સાહ દાબી દઇને, તેમની આરોગ્યતા અને

તોફાન કરતાં અટકાવવાને માટે ઉગ્ર સાવધાની દાખવી આવે છે અને આ રીતે તેમના જીવનનો વિકાસ જેનો અટકાવે છે.

જો આપણી બાળકોને ગંભીર હાની ન થાય તો પણ તેમને અધીર કરવાં અને તેમને છેતરવાં એ ખરાબ કામ છે. માતાપિતાએ અને શિક્ષકે બાળકની પૂર્ણ શ્રદ્ધાનો કદિ પણ દુરુપયોગ કરવો જોઈએ નહિ.

હું માનું છું કે ઘણા લોકોના અધઃપાતનું કારણ બાળપણમાં તેમનાં માતાપિતા અને શિક્ષકે તેમની આજ્ઞાનિ અને શ્રદ્ધાનો નાશ કરેલો તે છે. આપણે સર્વે અનુભવથી જાણીએ છીએ કે જ્યારે પાણી એકવાર ઢળ્યો એટલે પછી તે કદિ પણ પુરેપુરો ફિર કરી શકતો નથી. એક બાળકને અમે આપણે ગુમાવી દીધી, પછી તેને આપણે જૂઠી જાણે તો સફળતા નથી.

બાળક અને તેના માતાપિતા તથા શિક્ષકની વચ્ચે કદિ પણ શત્રુતા ન હોવી જોઈએ. તેમની સાથે હમેશાં અત્યંત સરળ, સાચા તથા સત્યવ્યવહાર રાખવા જોઈએ. બાળકની મુલાકાતે જવાય છે એ વા શિક્ષકે કદિપણ નાશ કરવી ન. બાળકની સંભાળે નહિ તેમ એ વૃત્તિને અતિ સાવધાનીથી સંભાળવાની રાખવી જોઈએ.

બાળક આગળ ખોટો ભાવ અને તેને પ્રતિત કરવ કે તેમનાં નહિ નહિ વિચારો નાશ કરવા અને તેમાંના તે દરેક સમજણ કરવી સમજે તેવા કેવા પ્રકારના આવ્યા છે ત્યારે તેના દરેક મોટા આવશ્યક જાણવે.'

દરેક માતાપિતાને મે આગ્રહ કરીને જણાવ્યું છે કે બાળકે [illegible] અને [illegible] એક [illegible] છે અને તેમાં [illegible] તેમજ [illegible] તેમજ [illegible] [illegible] [illegible]

વૈદ્ય કિંવા એંજીનિયર બનાવી યા બીજો કોઇ કુશળતા ધરાવી સવાલ આપે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ તે પ્રયોગને માટે સંપૂર્ણ રીતે નાલાયક હોય છે.

એક માણસને તેની આવવાવસ્થામાં તેની દાદી એમ કહ્યા કરતી હતી કે "દીકરા, તું ધર્માચાર્ય બને એવી મારી ઇચ્છા છે અને હું તને તેજ પ્રકારની કેળવણી આપીશ." આથી આ માણસની દૃષ્ટિ ત્યાં જગજગ પાવનાર થઇ ગઇ હતી.

એ બાદ એ છોકરામાં ધર્માચાર્ય બનાવી સાધકાંત હોતી હતી તથા તે તેને ધર્માચાર્ય બનાવવા માગતી હતી એમ નહોતું; પરંતુ તે પોતાના ઘરના એક માણસને ધર્માચાર્ય થયેલો જોવા માગતી હતી તથીજ તે તેને વારંવાર ઉપર પ્રમાણે કહ્યા કરતી હતી. તે હમેશ. પોતાના પોત્રને એમજ કહ્યા કરતી કે "દીકરા, હું મને નિરાશ કરીશ નહિ" એ છોકરો પોતાની દાદીને ઘણી સખત પૂજતો હતો અને તે તારૂણ્યમાં આવ્યો ત્યારે સુધી તેણે એ બાબત પર વિચાર કર્યા કર્યો હતો. આ વિચાર તેના મનમાં એવો તો મજબૂત ચોટી ગયો હતો કે જ્યારે જ્યારે તે ધંધાની પસંદગી કરવાનો પ્રયત્ન કરતો ત્યારે ત્યારે ધર્માચાર્યનું ચિત્ર તેના મગજમાં નોંધાઇ પડેલા ધુમી જતું. તેને ધર્માચાર્ય બનવાનું ખરેખરૂં કારણ મળ્યું નહોતું, તો પણ તેની દાદીની ભાવના જરા પણ તેનો પીછો છોડતી નહિ અને તે બીજા કોઇ પણ ધંધાની પસંદગી કરી શકતો નહિ. આ કારણથી અંતે તેને પોતાના કાર્યમાં ઝાઝો વિજય મળ્યો નહિ.

હું એક એવી બુદ્ધિમાન અને ખુબસુરત સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જેણે નવાદન કરવાની અત્યંત મહત્વાકાંક્ષા ધરાવે છે, પરંતુ તેમાં તેની બુદ્ધિ સારી રીતે ચાલી શકે તેમ છે તે પ્રયોગમાં

અગર નહોતી કે તેની દુર્બળ શક્તિઓનો વિકાસ કરવા તેમ જ કારી બતાવવાથી તેની ઉપયોગીતા અને સુખનો નાશ થશે.

શક્તિ ધરાવવામાંજ આપણા કર્તવ્યની પૂર્ણાહુતિ થતી નથી. આપણને તેનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરતાં પણ આવડવું જોઇએ. ઉપયોગ કરવાની આવડત ઓછી હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેનું પરિણામ પણ ઓછુંજ આવે છે યા ખરાબ આવે છે. પણ કોઇ અતિ ઉત્તમ ગુણો ધરાવવા છતાં પણ બાબેજ કાંઇ કામ કરી શકે છે, અથવા બીલકુલજ તેવું કામ કરી શકતા નથી અને તેઓ સાધારણ વર્ગમાંજ રહી જાય છે. જે દુર્બળતા અથવા ખામીને લીધે તેઓ આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાય છે તે બાધાનાશની કેળવણીથી અવશ્ય દૂર થઇ શકી હોત.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે ઘણી ઉત્તમ કાર્યો કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, પરંતુ તે એટલો બધો કંટાળો છે કે તે આળસ આણીને સીધી વિશેષ લાભદાયક સંયોગોમાં પોતાની જાતને મૂકવાની હિંમત કરતો નથી, કાર્યારંભ કરવાની તે કાળજી લીધતો નથી અને તેથી તેની સમગ્ર કારકીર્દિને અસ્થિર કરી મૂકે છે.

જો બાળકોને માત્ર નિરાપદપક સર્વ શક્તિનો વિકાસ કરી દીધવામાં આવે તો તે અનુત્પાદક શક્તિ સહિત કરોડોનો ઢગલો કરતા તેમને મારે વિશેષ ઉપયોગી અને મહત્વનું કંઇક તરફોને એવી શિક્ષા આપવી જોઇએ કે પ્રમાણિકતા વડીની સાથી ઘણાં મહત્વવાળા વસ્તુ આપણા મગજમાં સારી રીતે અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરવી એ છે.

મનુષ્યના જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની તકો ઘણાં દુર્બળ તથા ખામી ભરેલી શક્તિઓદ્વારા પ્રાપ્ત કરી નિર્ણય અને નિશ્ચય કરવો તથા મનુષ્યનું મન સ્થિર, [illegible]

જ્ઞાનનો વિનિયોગ કરવાની શક્તિ મળશે. તેને આત્મસંયમ, આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મધ્યેય જાળવી રાખવાનું શિક્ષણ મળશે, જેથી તે ગંદાના સમયમાં પોતાના મનનું સમતોલપણું ગુમાવી દેશે નહિ. વિદ્યાર્થીને પોતાના જ્ઞાનનો લાભ મેળવવાની ખરજ થાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાને અને અસરકારક રીતે કામ કરવાને શક્તિમાન કરવો એજ આવી શિક્ષણનો ઉદ્દેશ રહેશે.

આપણા ઘણા ગ્રેજ્યુએટો પાઠશાળાનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે ઘણી બાબતમાં શિક્ષણના પ્રારંભ કાળના જેટલાજ દુર્બળ અને કર્તૃત્વ શક્તિવિહીન હોય છે. શિક્ષણથી જો મનુષ્ય પોતાની શક્તિઓનો સ્વામી થઇ શકતો ન હોય, જો તે પ્રત્યેક સંયોગનો સ્વામી થઇ શકતો ન હોય, અને પોતાની ઇચ્છામાં આવે ત્યારે પોતાના જ્ઞાન અને જાણનો વિનિયોગ કરી શકતો નહોય, તો પછી શિક્ષણ લેવાનું પ્રયોજન પણ શું?

પાઠશાળામાંથી બહાર પડેલા એક ગ્રેજ્યુએટને જ્યારે જાહેરમાં અથવા કોઇ અન્ય સ્થળે અણુચિતા પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે જો તે ભીરૂ અને લજ્જાળુ બની જાય તથા ગભરાઇને 'તતપપ' થઇ જાય તો તે કદિ પણ પ્રસિદ્ધિને પ્રાપ્ત થશે નહિ. જે શિક્ષણનો ઇચ્છામાં આવે ત્યારે ઉપયોગ થઇ શકતો નથી તે શિક્ષણથી શું લાભ થનાર છે? આપણને જરૂર પડે ત્યારે જે જ્ઞાનભંડારનો આપણે ઉપયોગ કરી શકતા નથી, જે જ્ઞાન સંચય આપણને આપણી જાતના અને ગમે તેવી પરિસ્થિતિના સ્વામી થવાને શક્તિમાન કરતો નથી તેનાથી આપણને બીજો કયો ફાયદો થશે?

એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે પ્રત્યેક બાળકને આત્મશ્રદ્ધા પોતાની શક્તિપર વિશ્વાસ રાખતાં શીખવવામાં આવશે. જો

પ્રકરણ ૧૩ મું—દીર્ઘાયુષ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?

જો મન વૃદ્ધાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે, જો તે વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કરશે તો શરીરમાં તે અવસ્થા દૃષ્ટિગોચર થશે, તેથી ઉલટું જો તે તરુણાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે તો તે અવસ્થા સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવશે.

બુનાપાર્ટ રહેઠસના સૈનિક શ્રીમંત માણસોમાંનો એક કહે છે કે " જો કોઇ મારા આયુષ્યમાં દસ વર્ષની વૃદ્ધિ કરે તો હું તેને એક કરોડ ડોલર આપું." તે કદાચ દસ કરોડ ડોલર આપવાને રાજી થયો તો પણ નવાઇ નથી.

આપણને સૌને જીવન કેટલું કિંમતી લાગે છે ? એક અપરાધી વર્ષ-અઠ્ઠાવીસ કારાગૃહ સેવવા વિશેષ કૃપાપાત્ર માનતો—પણ આખેર પોતાના આયુષ્યમાં એક દહાડાનો પણ ઘટાડો થયેલો જોવાને રાજી થશે.

આપણી મહત્વાકાંક્ષા ગમે તે હો, પરંતુ આપણા સૌ કોઇ માણસોને જીવન જેવી કિંમતી વસ્તુ બીજી કોઇ પણ લાગતી નથી. તો આપણે આપણા જીવનને અને તેટલું લંબાયેલુંજ જોવાને ઇચ્છીએ

વૃદ્ધાવસ્થા આપણને આવવાનીજ એમ માનીશું; વૃદ્ધાવસ્થાના સંબંધનું માનસિક ચિત્ર મનમાં ખેંચ્યા કરીશું ત્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધ દેખાઈ કરીશું. જેવી રીતે પુષ્કળ ધન સંચિત કરવાને માટે આપણે જેટલી ખંત પૂર્વક કામ કરીએ તો પણ નિષ્ફળતાની શંકા અને ભયથી તેમાં સફળતા મળતી નથી તેવી રીતે આપણા વિચારો અને આપણી દૃઢ માન્યતાઓ આપણી ઇચ્છાની વિરૂદ્ધ આપણને વૃદ્ધાવસ્થા લાવી આપે છે.

આપણું જીવન કેવું થશે, આપણે તરૂણ રહીશું કે વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઇશું તેનો નિશ્ચય પ્રથમ આપણી મનોવૃત્તિજ કરે છે. પ્રત્યેક માણસમાં જીવન લંબાવવાની-દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ હોય છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરવાને માટે તેણે પ્રથમ પોતાના મનને કેળવવું જોઇએ.

પોતે જીર્ણાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો જાય છે અને ધીમે ધીમે પોતાની શક્તિઓ ઘટતી જાય છે, એવા વિચારોના દાસત્વમાં જેનું મન કેળવેલું હોય છે તેના શરીરમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય, વીર્ય અને મન રહી શકવું અશક્ય છે.

મન પોતેજ પોતાના નાશનો રસ્તો ખુલ્લો કરે છે. એક માણસની દૃઢ માન્યતા તેની શક્તિઓને સંકુચિત કરી નાંખે છે.

પણ લોકો આ વાત જાણતા નથી કે તેમની મનોવૃત્તિ એ એક એવી નિશ્ચિત શક્તિ છે કે જે હમેશાં તેના શરીરપર ચરિત્રાર્થ કરે જાય છે. જ્યારે જ્યારે આપણે મનને એકાગ્ર કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણે કાંઇને કાંઇ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જો આપણે તેને અધઃપાતપર એકાગ્ર કરીએ, અવનતિપર એકાગ્ર કરીએ તો આપણે તે સ્થિતિને ઉત્પન્ન કરવામાં સહાય કરીએ છીએ. તારૂણ્યના જુસ્સાની [illegible]વી એવી કોઇપણ મનોવૃત્તિ વૃદ્ધાવસ્થા આણવાને પ્રબળ થાય છે.

જો આપણે આપણા મનમાં તારૂણ્યનાજ વિચાર કરીએ, જો

માણસનું શરીર ચાલીસ કે પચાસ વર્ષે અશક્ત થઇ શારીરિક અને માનસિક હ્રાસને અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છેજ; એમ માનવું એજ માણસની મોટામાં મોટી ભૂલ છે. માણસ જે ઉમરે અનેક પ્રકારનો અનુભવ મેળવી સંપૂર્ણ ખરા જીવનનો પ્રારંભ કરવાને તૈયાર થાય છે તેજ વખતે તેણે શા માટે અશક્ત થવા આવવું જોઇએ? ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીને આ વાત શોભે છે?

માણસને પાછલી વયમાંજ વિશેષ પુખ્તપણું, વિશેષ શક્તિ, વિશેષ કાર્ય કુશળતા અને વિશેષ અંતર્જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રીસ વર્ષની વય સુધી તો આપણો સંપૂર્ણ શારિરીક વિકાસ પણ થતો નથી. માટે આપણે પચાસ સાઠ અથવા સિત્તેર વર્ષે વૃદ્ધ થઇએ એવી વિધાતાની યોજના નથી. પશુ અથવા વનસ્પતિના કોઇપણ વર્ગમાં કે કુદરતમાં ક્યાંઇ પણ એવું સમાન દૃષ્ટાંત પ્રાપ્ત થતું નથી કે પુખ્ત થવાને માટે જે વસ્તુ આટલો બધો વખત લે છે તેનો આટલી નાની ત્વરાથી હ્રાસ થતો જોઇએ. પશુઓ પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લે છે તે કરતા ચારથી છ ગણા વખત સુધી સાધારણ રીતે તેઓ જીવે છે અને ખરેખર ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીએ પોતાની પુખ્તાવસ્થાના વર્ષો કરતાં માત્ર ત્રણણા વર્ષોજ અશક્ત થવું જોઇએ નહિ. આપણે પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લઇએ છીએ તે કરતાં નિદાન ચારગણા વખત સુધી તો આપણું બળ–આપણી શક્તિની પરાકાષ્ઠા આપણે જાળવી રાખવીજ જોઇએ.

માણસ પંચોતેર વર્ષની વયે તો ભર યુવાવસ્થામાં–પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા પર હોવો જોઇએ.

સુપ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ વૈદ્ય સર હર્મન વેબર કહે છે કે ઘણા લોકો ગણતાયી સો વર્ષ સુધી તો જીવી શકે.

સ્વાભાવિક જીવન ગાળનાર માણસે અનુભવ, જ્ઞાન અને શક્તિ

[illegible] તે મોટો અંતરાય તરફાવરદાસ્ત અને જીવનના બધા આનંદ ભોગવી શકાતા હોય છે, તેથી તે પોતાના વીસથી ત્રીસની ઉંમર વચ્ચેના છે લાભ વધે દરમ્યાન કરેલી પ્રાપ્તિ કરતાં સીત્તેરથી એંશી વચ્ચેના [illegible] વર્ષમાં વિશેષ પ્રાપ્તિ કરવાને શક્તિમાન બને છે.

[illegible], હવે કેટલાકોને કહે છે કે આયુષ્યના સાત સિલેંડર વર્ષને જીવનની [illegible] મર્યાદા તો મારે કહે છે તે [illegible] સમજણ શકતો નથી. તે આપણે [illegible] અને આરોગ્ય જાળવી શકીએ તો પાંચને વર્ષનું આયુષ્ય [illegible] સો વર્ષ સુધી આયુષ્ય [illegible] પચાસ વર્ષ સુધી પચાસ [illegible] પચાસ વર્ષ સુધી [illegible] પચાસ વર્ષ સુધી [illegible] જીવન ગાળવું, અને [illegible] વિચારશક્તિ [illegible] [illegible] હવું, નાવિક [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible], [illegible] તે [illegible] [illegible] તારવણી [illegible] [illegible] [illegible]

પોતાના જીવનના [illegible] [illegible] નહિ, [illegible] પોતાના [illegible] [illegible] [illegible]

જોઇએ; એવો વિચાર આપણા મનપર અતિ અનિષ્ટકર અસર કરે છે. આપણે પોતે ઉમરની જે હદ બાંધેલી હોય તેની આગળ જવું અને જે કાર્ય કરવાને આપણે આપણી જાતને બરોબર અશક્ત માનતા હોઇએ તે કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થવું એ અશક્ય તો નથીજ.

આપણે આપણા વિચારને લીધેજ વૃદ્ધ થઇએ છીએ. આપણા વૃદ્ધ થવાના ખાત્રી બરેલા વિચારજ આપણને વૃદ્ધાવસ્થામાં હડસેલી મૂકે છે અને જ્યાં સુધી આપણે આપણા વિચાર બદલીશું નહિ, જ્યાં સુધી આપણે સંપૂર્ણતઃ આપણો માર્ગ બદલીશું નહિ, જ્યાં સુધી આપણે આપણા વિચારમાં પરિવર્તન કરીને આપણી અનોન્નતિ બદલીશું નહિ અને જ્યાં સુધી આપણે તરૂણાવસ્થા તરફ જોઇશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા તરફજ ઘસડાયા જઇશું.

આપણને વૃદ્ધાવસ્થા અવશ્ય આવવીજ જોઇએ, એવી દૃઢ માન્યતા આપણા જીવનમાં ઓતપ્રોત વ્યાપી રહેલી હોય અને આપણે જ્યારે એ અવસ્થાને આવશ્યક અને અનિવાર્ય માનતા હોય તો પછી એનાં દુઃખો અને લક્ષણોના પંજામાંથી આપણે કી રીતે છૂટી શકીએ ?

અન્ય પક્ષે જો આપણે એમ માનીએ કે માણસ એ ઇશ્વરનુંજ અંગ છે અને ઇશ્વર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો નથી તથા કાળ તેનાપર અસર કરી શકતો નથી, તો આપણે હમેશાં તરૂણાવસ્થા ભોગવવાને શક્તિમાન થઇએ એમા નવાઇ નથી.

હું માનું છું કે વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કે જે આપણા જીવનમાં ઓતપ્રોત મરાઇ ગયો છે તે આપણા ઘણાં કિંમતી વર્ષોનો નાશ કરે છે.

જો આપણે ચિર તારૂણ્યના વિચાર કરીએ અને એમ જાણીએ કે આપણો સત્ય સ્વરૂપ આત્મા-આપણામાં રહેલો પરમાત્મા વૃદ્ધ થતજ નથી તો આપણે જરાપણ અકાળે વૃદ્ધ દેખાઇશું નહિ. સંતુ

માણસની માનસિક જડતા શારીરિક જડતાને ઉત્પન્ન કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરના જુદા જુદા ભાગો દ્વિધિ થઇ જાય છે, અને તેમ બન્યા પૂર્વે વિચાર અવસ્થ જડ બને છે. શરીર વાંકું વળી જવું, ચામડી લટકી પડવી, કરચલી વળવી, એ સર્વ પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન કાર્યો કરવાથી તરૂણાવસ્થાને સહાય મળે છે. એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી મન બહુ જલદીથી ઘસાઇ જાય છે.

વિશેષ આશાવંત જીવન અને કંટાળામયાં વેતરાંથી વિશેષ ધુત્કારો કે જે શોષે અને મજુરી બચાવનારાં યંત્રોદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે; વિશેષ સંપન્નાવસ્થા; વધારે ડહાપણ ભરેલું આશાવાદી તત્ત્વજ્ઞાન; વધારે સારી આરોગ્યદાયક સ્થિતિ અને અધિક વૈજ્ઞાનિક જીવન; આ સર્વ આપણા જીવનમાં ઘણાં વર્ષોનો વધારો કરે છે. જીંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ આ વાતનો સ્વીકાર અગાઉથી કરવા લાગી છે.

કોઇપણ પ્રકારની કાર્યસિદ્ધિ દીર્ઘ જીવનને માટે આવશ્યક જણાય છે. કાર્ય કરવાં એ આપણા જીવનનો હેતુ છે. મનુષ્યમાંથી તારૂણ્યનો નાશ કરનારી વસ્તુઓમાં બહરેલી સિવાયની બીજી કોઇ પણ વસ્તુ પ્રમાદના જેટલી ખરાબ નથી. " માણસ જ્યારે કાંઇ કરતો હોય છે ત્યારે તે વૃદ્ધ હોતો નથી, અને જો તે કાંઇ પણ કાર્ય ન કરતો હોય તો તે મુએલોજ છે. "

ઉદ્યોગજ જીવનને લાગુ કરે છે. બંદરમાં લંગર જઇ પડી રહેલું વહાણ ફરતા રહેનારા વહાણ કરતાં બહુ જલદી ખવાઇ જાય છે. ખાબોચીયાનું રિયર પાણી મેલું બની જાય છે, કરતું વહેતું પાણી

કરે છે. ખગોળવેત્તાઓ અને બીજા માણસો કે જેઓનો હમેશાં વિશાળ દેશ અને અનંત કાળના વિચારો તેઓ ઉદ્દેગજનક ભૌતિક વસ્તુઓ નિમિત્ત રહેનારાં માણસોની ટુંકાં કરી નાંખનાર શારીરિક રોગોને વશ કરતાં નથી.

ધંધાને પણ દીર્ઘાયુષ્યની સાથે ઘણો ઘાડો સંબંધ છે. કેટલાક ધંધાઓ–ખાસ કરીને જે ધંધામાં માણસોને બંધ, નિર્મિરજા કારખાનાંઓ અથવા દુકાનોમાં કામ કરવાની ફરજ પડે છે તે ધંધાઓ જીવનને ભયંકર ત્વરાથી કાપી નાખે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા એ નવજીવન અને બળ આપનાર મહાન શક્તિઓ છે. અને અંધકાર, છાયા અને ગંધીયાર હવા એ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરે છે.

સાદું સરળ જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે. ધર્માત્માઓ જે પ્રકારનું કામ કરે છે તે કામને લીધે તેમનાં આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. તેમનું મગજ ઉચ્ચ વિષયોમાં નિમગ્ન રહે છે; તેઓ પવિત્ર વિષયોનું ચિંતન કરે છે; તેઓ ઉચ્ચ આદર્શ ધારણ કરે છે અને બધે ભાગે અન્યોની સેવા કરીને નિઃસ્વાર્થ જીવન ગાળે છે.

ઉચ્ચ આદર્શ, ઉચ્ચ હેતુ, ઉદાત્ત લક્ષ તેમજ મહત્ત્વ અને ઉચ્ચ માર્ગ દર્શાવનાર અને ઉત્સાહપૂર્વક વિશ્વ પ્રયત્ન કરાવનાર કોઈ પણ વસ્તુ તેના આદર્શોને ગુણારે છે. મહત્વાકાંક્ષા રાખનાર માણસ સાધારણ રીતે તેથી ઉચ્ચ જીવન જીવે છે. મહત્વાકાંક્ષા એ સદા બળ અને ઉત્સાહ આપનારી વસ્તુ છે; તે મનુષ્યની નવી શક્તિઓને ઉત્તેજન આપે છે.

આપણું જીવન આપણ, પ્રમાણિકતા, સત્ય અને સંકલ્પ વિગેરે પર આધારિત છે; અને આપણે પુનઃ અવશ્ય વિચારવું જોઈએ. કંઈ પણ નિરર્થક કામ કરીને જીવવું તરિ તરફ આપણે

વર્તણુંક તમારાપર તેની અસર કરશે. જે લોકો તરૂણોની સાથે સિલ રહે છે તેઓ વૃદ્ધ માણસોના સંસર્ગમાં રહેનારા લોકો કરતાં ઘણે વધારે તરૂણ હોય છે.

મનથી નિઃશંક યૌવનની ભાવના રાખવા ઉપરાંત, શરીરથી પણ જાણે તમે તરૂણ હો તેવોજ દેખાવ કરો. તરૂણના જેવાજ પોશાક પહેરો. વાંકા વળો નહિ અથવા પગ ઘસડાતા હો નહિ. સ્કંધને પાછળ રાખો, છાતીને આગળ કાઢો અને તરૂણની પેઠે સીધા ચાલો. ઘસડાતા ચાલશો નહિ.

તમારા અંતઃકરણમાંથી ઉત્સાહને નષ્ટ થવા દેશો નહિ. ઉત્સાહ એ તારૂણ્યને નિભાવી રાખનારી મહાન ઔષધી છે. પ્રેમ, નિઃસ્વાર્થ ત્યાગ, માયાળુતા અને પરોપકાર પરાયણતા, એ અંતઃકરણને સતેજ અને તરૂણ રાખે છે.

જ્યારે જ્યારે તમે તમારી જાત વિષે વિચાર કરો ત્યારે ત્યારે તમે જેવા થવા ઇચ્છતા હો તેવોજ આકાર તમારી સામે ધરી રાખો. તમારી અપૂર્ણતાઓ અને દુર્બળતાઓ વિષે વિચાર કરશો નહિ; પરંતુ તે તમારા આદર્શને નિષ્ફળ બનાવતા હશે તો તમારા આદર્શને વિચારતાં [illegible] રહે. [illegible]

રણને ગાત આપે છે અને પાચન શક્તિને વધારે છે. આનંદી માણસો સારી ઉંઘ કાઢે છે. તેમના સંસર્ગમાં આપણને સુખ મળે છે. તેમનાં મિત્રો ઘણા હોય છે અને જે લોકોના મિત્રો ઘણા હોય છે તેઓને ઉદાસી અને નિરાશ થવાનો ઓછો સંભવ છે. 'મગતાવડા સ્વભાવ' વથી સહિષ્ણુતા, માયાળુપણું. અને શાંતિની વૃદ્ધિ થાય છે અને આ સર્વ વસ્તુઓ આરોગ્યતા તથા દીર્ઘાયુષ્ય આપે છે.

જો બીજી ચીજો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો આનંદી માણસ સૌથી વધુ વખત સુધી જીવે છે.

ઉન્નતિ પણ વૃદ્ધાવસ્થાનો શત્રુ છે. જે માણસ માનસિક ઉન્નતિ-માનસિક વિકાસને પ્રાપ્ત થતો રહે છે; જેના વિચાર ઉદાર અને વિશાળ થતા ચાલીને વધુને વધુ સંપૂર્ણતાને પામતા રહે છે તે બીજા સામાન્ય મનુષ્યોના જેટલી શીઘ્રતાથી વૃદ્ધ થતો નથી.

જ્યારે વિકાસ બંધ થાય છે ત્યારેજ વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે. જ્યારે મન વિશાળ થતું-ઉન્નત થતું બંધ થાય છે. જ્યારે આદર્શો નિસ્તેજ થવા લાગે છે અને જ્યારે મહત્વાકાંક્ષા બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે.

સુસ્તતા અને નિષ્ક્રિયતા એ તરણાવસ્થાના મોટા શત્રુઓ છે. આપણા શરીર અને મનને શુભ વિચાર અને સદ્ભાવપરાયણ રાખવાં એ પણ તરણાવસ્થા જાળવી રાખવાનું સરસ સાધન છે.

જો તમે અકાળે વૃદ્ધ થતા અટકવાને આતુર હો તો તમારાં તન મનને સતત પ્રવૃત્તિ પરાયણ રાખો અને નવા નવા વિચારો કરો. સમયને મોખરે રહો અને જગતની પ્રગતિમાં રસ લો. જ્યારે એક માણસ ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી હોય છે ત્યારે તેની ઉમર જાણ તેટલી હોય તેનાં કરતાં પણ પરવા નથી.

જે વૃદ્ધ માણસ આવાથી ભરેલો, ઉત્સાહી, આનંદી, આશાવાન

નથી. એ અવસ્થામાં તો ઉચ્ચ આંતર્જીવન વિકાસ અને વૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે અને તે નિરૂપયોગી તત્વોને ખાળી નાખે છે."

પરિપક્વતા અને સડો, એ બેની વચ્ચે ઘણો ફેર છે. મનુષ્યનું સ્વાભાવિક જીવન સુંદર, શાંત અને મોહક હોય છે. જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થવાની તો એક ઉચ્ચ અને સુંદર ક્રિયા હોય છે કે જેથી નાની વયના લીલા રંગમાં પ્રાપ્ત થતી મીઠાશ કરતાં ઘણા મોટેરા રંગના જ્ઞાની મીઠાશના જેવી ઉત્તમ હોય છે.

જીવનનો અંતિમ ભાગ એ તેનો કનિષ્ઠ ભાગ નહિ પણ સર્વોત્તમ ભાગ હોય છે અને તેનાં અનેક કારણો છે. કોઈપણ શક્તિ આપણને આપણા મૂળ સ્વરૂપથી-પરમાત્માથી પ્રથક કરી શકતી નથી. અને આપણને આપણા મૂળમાંથી-અંતરમાં રહેલા સચ્ચિદાનંદમય પરમાંથી-આત્મા અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ મહાન સત્ય જ્યારે આપણે શીખીશું ત્યારેજ આપણે વમળના અત્યાચારનો પ્રતિકાર કરવાને અને આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ તે થકી આપણા મારા આત્માનો નાશ થતો નથી એની પ્રતીતિ કરવાને શક્તિમાન થઈશું.

એક નક્ષત્ર કરોડો માઇલના અંતર પર હોય તોપણ તેનું અવલોકન કરીને તેના અતિ ઉષ્ણ વાતાવરણમાં કયી ધાતુઓ અને છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ; એક અનુભવી માનસશાસ્ત્રી અક્ષરિ માણસના ચારિત્રનું પણ પૃથક્કરણ કરી શકે છે અને તેના કલ્પેલા ઉદ્વેગકારક વિચાર અથવા અનાદર આદર્શ તેની ભયંકર છાપ મૂકી રહ્યો છે તે કહી શકે છે.

આપણી વૃત્તિઓને, એટલુંજ નહિ પણ આપણી સ્થિતિને અને આસપાસની વસ્તુઓ તથા સંયોગોને પણ આપણે જે શક્તિ અર્પણ કરીએ છીએ તેજ શક્તિ માત્ર તેમનામાં આવેલી હોઇશું અને જે શક્તિ અર્પણ કરી છે તેજ શક્તિ અત્યારે આપણે ભોગ-અનુભવી રહ્યા છીએ.

જે વસ્તુ એક માણસના અંતઃકરણમાં મહા ભય ઉત્પન્ન કરે છે અને તેની કર્તૃત્વ શક્તિને સ્થિતિશ કરી નાખે છે તેજ વસ્તુ બીજાં જગપણ ભયભીત કરી શકતી નથી. હું કેટલાક એવા માણસોને ઓળખું છું કે જેમણે પોતાની વિચાર શક્તિને એવી રીતે કેળવી છે કે તેઓ પોતાના ઉદ્વેગથી જરાપણ ડગતા નથી.

દાખલા તરીકે એક માણસે પોતાની સઘળી મિલ્કત ગુમાવી દીધી છે; તેનું સઘળું કુટુંબ નષ્ટ થઇ ગયું છે અને તે પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં આ જગતમાં એકલો, રંક અને ધરબાર વિનાનો થઇ ગયો છે. અને તે ઉપરાંત પણ કોઇ માણસ કદિ તેના સ્વભાવમાં કરતાં પણ મહાપરાક્રમ યા દુર્ગતિના આવેશી બનેલ શકતો નથી. અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે તે યોગ્ય વિચારનું રાજ્ય એવું સ્વસ્થ ધરાવે છે કે તે દુઃખ અથવા ખેદ કરનારી કોઇ પણ વસ્તુને પોતાના મનમાં પ્રવેશ કરતી અટકાવી શકે છે. તે સુખના વિચાર કરીને દુઃખના વિચારનો પરિહાર કરી શકે છે. તે શાંતિનો વિચાર કરીને

[illegible] તા [illegible] કરે [illegible] આપણાં [illegible] [illegible] આતા, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] વિચાર [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

તેમને દોષ દે છે તે ખરો આત્મા નથી. ઈશ્વરે તેને જેવો બનાવવાનો ઇરાદો રાખ્યો હતો તેની છાયા માત્રજ તે છે.

એવો સમય આવશે કે જેવી રીતે આપણે ચોરોના પંજામાંથી આપણા ઘરનું રક્ષણ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે આપણે કુવિચાર રૂપી શત્રુઓના પંજામાંથી આપણી જાતનું રક્ષણ કરતા અને તે શત્રુઓનો વધ કરતાં પણ શીખીશું. આપણે આપણા મનમાં સઘળા અશાંતિકારક વિચારોને પ્રવેશ કરતાં અટકાવવાને અથવા તેમના વિરોધી વિચાર કરી તેમનો પ્રતિકાર કરતાં શીખીશું; કારણ કે તેઓ આપણા મનમાં સંકટ, દુઃખ અને આપત્તિનો મહ ઉત્પન્ન કરે છે અને ભયંકર પરિણામ લાવે છે.

શરીર એ મનનું પરિણામ છે, માટે અશુભ વિચારોથી શું ખરાબ મન, રોગીષ્ટ અને ખરાબ શરીરને ઉત્પન્ન કરે એમાં નવાઈ છે? અને શરીરની રચના કરનાર વિચારોજ જ્યારે અસ્વાભાવિક હોય ત્યારે પછી શરીરની ક્રિયાઓ નિયમપૂર્વક ચાલે એવી આશા આપણે શી રીતે રાખી શકીએ?

શારીરિક અવ્યવસ્થાનું કારણ ઘણે ભાગે માનસિક અવ્યવસ્થાજ હોય છે. જો આપણા મનમાં શાંતિનો વાસ હોય તો શરીર [illegible] મનને શાંત રાખી શકાય છે. [illegible] પણ સ્વસ્થ થઇજ જોઇએ, કારણ કે શરીર એ માત્ર મનનું બાહ્ય સ્વરૂપજ છે.

[illegible] મનમાં શોભીજ કે માત્ર સદ્ગુણજ સત્ય છે અને [illegible] એ [illegible] શાંતિની મેળવણીજ છે. સર્વ વસ્તુઓને [illegible] જોઇએ છે અને [illegible] માટે પ્રત્યેક વસ્તુ તેના જેવી [illegible] [illegible] સત્ય વસ્તુ તેના સ્વરૂપથી ભિન્ન હોવી જોઇએ નહિ અને જોઇએ માટે સદ્ગુણ, શાંતિ, સ્થિરતા [illegible]

પરિવ્યાપ્ત હોય છે અને તેમાં સર્જનશક્તિનો વાસ હોય છે.

દૌર્બલ્ય, નિષ્ફળતા, અસુખ અને રંકતાની સૂચના કરનારા સઘળા વિચારો નાશકારક અને નિષેધાત્મક હોઇને તેઓ આપણા શત્રુ છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તેમને હચરી નાંખો; તમે જેમ ચોરને દૂર રાખો છો તેમ તેમને દૂર રાખો; કારણ કે તેઓ ચોર હોય છે, તેઓ તમારાં સુખ, શાંતિ, શક્તિ, આનંદ અને સફળતાને લૂંટી લે છે.

પ્રત્યેક સત્ય, સુંદર અને પરોપકારી વિચાર એવો હોય છે કે જો તે મનમાં ધારણ કરવામાં આવે તો તે આપણી જાતમાં સત્યતા, સૌંદર્ય અને પરોપકારની ઉત્પત્તિ કરે છે. તે આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને આપણા જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે. પ્રોત્સાહક અને ઉત્તેજક વિચારો જ્યારે મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યારે તેમના વિરોધી વિચારો પોતાનું ભયંકર કર્મ કરી શકતા નથી; કારણ કે તેઓ સાથે સાથે રહી શકતા નથી, તેઓ સ્વભાવથીજ એક બીજાના શત્રુ છે.

જે વસ્તુને આપણે ચાહીએ છીએ અને જેની આપણે ઇચ્છા ધરાવીએ છીએ તેના જેવાજ આપણે દિવસે દિવસે બની જઇએ છીએ; અને જે વસ્તુને આપણે ધિક્કારીએ છીએ–જેના પ્રતિ આપણે ઘૃણા ધરાવીએ છીએ અને વારંવાર જેનો અનાદર કરીએ છીએ તેને આપણે ગુમાવીએ છીએ અથવા તેનાથી આપણે વિરુદ્ધ થઇએ છીએ. આપણે જે વસ્તુસ્થિતિને ધિક્કારીએ છીએ તે વસ્તુસ્થિતિ આપણાપરનો પોતાનો પ્રભાવ ગુમાવે છે. આપણા ચારિત્ર્ય પરની તેની અસર દૂર થાય છે અને અંતે તે અદૃશ્ય થઇ જાય છે.

આપણે રંક છીએ; આપણે ક્ષુદ્ર જંતુઓ છીએ; આપણે દુઃખ અને દૌર્બલ્યના ભોગ બનતા જઇએ છીએ; આપણે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જઇએ છીએ; એવી એવી અવળી માન્યતાઓનો વારંવાર પ્રતિકાર

સુખ અને આનંદનો પ્રકાશ તમારી આસપાસ ફેલાય. ગુલાબ જેવી રીતે પોતાનું સૌંદર્ય અને સુગંધ ફેલાવે છે તેવી રીતે ઘરમાં, મહોલ્લામાં, ગાડીપર અને જ્યાં પણ જાઓ ત્યાં સર્વત્ર તમે તમારા આનંદનો પ્રકાશ ફેંકો. જ્યારે આપણે શીખીશું કે પ્રેમના વિચારો રોગ નિવૃત્ત કરે છે–યા રૂઝાવે છે; શાંતિ, સૌંદર્ય અને ઉત્તમ વિચારો હમેશા આપણને ઉન્નત અને ઉદાર બનાવે છે; અને તેનાં વિરોધી વિચારો સર્વત્ર મરણ, નાશ અને પ્રતિરોધ ફેલાવે છે; ત્યારે જ આપણે સત્ય જીવનની કુંચી જાણીશું.

કેટલાક લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી બીજા માણસો પ્રત્યે અત્યંત ઈર્ષા ધરાવે છે. આવી મનોવૃત્તિ માણસને પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા બતાવવાને નાલાયક બનાવે છે અને તેના સુખનો નાશ કરે છે. પછી ભલે તે આ વાત જાણતો હોય કે ન હોય પછી એ નુકશાન પણ આટલેથીજ અટકતું નથી; તે દ્વેષ ભરેલું વાતાવરણ પોતાની આસપાસ ફેલાવે છે તેથી લોકો પણ તેના વિરોધી બને છે; તેના પ્રત્યે તેઓ શત્રુતા રાખે છે અને તેને હમેશા કાઢને કાઢ હરકત નાખ્યા કરે છે.

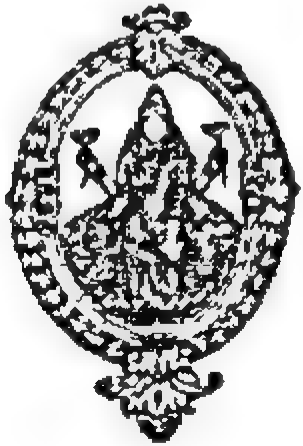
ક્રોધ, ઈર્ષા, ધિક્કાર, અદેખાઈ અને અનુદારતાના વિચારથી મનને મુક્ત રાખવું જોઈએ; તેને સંકુચિત બનાવનારી પ્રત્યેક વસ્તુથી મુક્ત રાખવું જોઈએ; નહિતો તેની શિક્ષા તરીકે તેની કર્તૃત્વશક્તિ વિવિધ બની જશે, તેનું કામ હલકા પ્રકારનું બનશે અને તેની મન શાંતિ નષ્ટ થશે.

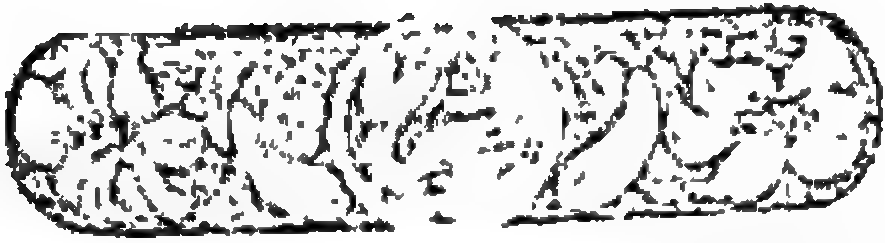
એક મ[illegible] જ્યારે અન્ય પ્રત્યે વૈર અને અમિત્રતાના વિચાર કરે છે ત્યારે તે [illegible] કરી શકતો નથી. આપણી શક્તિ [illegible] કરે [illegible] માત્ર તે ઉત્તમોત્તમ કામ કરી [illegible] આપણા [illegible] તંદિરુસ્તીનો વાસ હોવો જોઈએ. તે [illegible] આવશ્યક શારીરિક યા માનસિક લાઈ કામ કરી શકીશું નહિ.

ત્યાં ક્રોધ, ઘૃણા અથવા તિરસ્કાર હોતો નથી, તેઓ સદાકાળ પરોપકારી અને આનંદી હોય છે.

ભાવી માણસને પ્રતીત થશે કે પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલો બીજા માણસનો અન્યાય પૂર્વક લાભ લેવાને—ન્યાય પૂર્વક જે પોતાનું ન હોય તે લેવાનો પ્રત્યેક પ્રયત્ન, તેને લાભ કરતાં હાની વિશેષ કરે તેને પ્રતિત થશે કે આ જગતમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે કે અપ્રમાણિકતા અને સ્વાર્થીપણાનો કદિપણ જય થતો નથી. વખત એવો આવશે કે જ્યારે ન્યાય અને પ્રમાણિકતાથી શાંતિ અને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી પ્રત્યેક માનવ પ્રાણી ન્યાયી અને પ્રમાણિક થવા ઇચ્છશે.

માણસ જ્યારે પોતાના માનવ બંધુઓ પ્રત્યે ખરી મનોવૃત્તિ ધારણ કરતા શીખશે ત્યારે તે સ્વર્ગિય સ્થિતિને પ્રાપ્ત થશે. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે દુષ્કૃત્ય કરતાં સત્કાર્ય કરવું અનંત મધુર લાગશે અને લોકો એ સ્વર્ગમય દિવસને આતુરતાપૂર્વક અનુભવશે.





પ્રકરણ ૧૫ મું—પોતાનાજ વિચારથી ઉત્પન્ન થતું વિષ.

[illegible]

સંપૂર્ણતા એ આપણા જીવનનો સ્વાભાવિક દાવો છે. કોઈપણ પ્રકારની ખંડિતતા, અનારોગ્ય, આધિ, દૌર્બલ્ય એ અસ્વાભાવિક છે, તે આપણા સત્ય સ્વરૂપથી–આપણા સત્ય આત્માથી વિરોધી છે.

જ્ઞાનમૂલક નવા વિચાર – શરીરમાં નવીન અણુઓ, જીવન અણુઓ, તારુણ્યના અણુઓ રચે છે; અને અજ્ઞાનિમય જૂના વિચાર દુઃખ, વૃદ્ધાવસ્થા અને અશાંતિના અણુઓને રચે છે. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે આપણે જેમ જૂનાં કપડાં સાબળીએ છીએ તેમ રોગ અને અશક્તિથી પીડાતા અણુઓનું કવચ સાબળી શકીશું અને શાંતિના વિચાર રૂપી ઔષધિથી અશાંતિનો પ્રતિકાર કરીશું. જ્યાં સુધી આધિ દૂર થઈ જઈ આપણું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થાય ત્યાં સુધી આપણે અર્થાત્ અણુઓને શાંતિ અને આરોગ્યદાયક વાર્તાલાપ કરીશું.

માનવ પ્રાણીઓને દાસત્વમાંથી મુક્ત કરવાને માટે યુદ્ધ થયાં. પૂર્વ આફ્રિકન યુદ્ધમાં જે દુઃખો હતાં તે કરતાં પણ વધુ ખરાબ અંગ્રેજોએ આજે અનેક માણસો સપડાયેલા છે. યુદ્ધમાં દેશોના દાનવોથી જેવાં કપડાં હતાં તેવાં આ માણસો શરીરે જોઈ જોઈ ખાલી ઉદ્વેગોથી ડરે છે!

જો આ મૂંઝવણને પ્રયાસ કરવો હોય કે કશું યુદ્ધમાં કેવું હોય તો તેઓ પ્રથમ પોતાના શરીરની સપાટી પર છે અને જો તે "ના" કહે તો તેઓ નવે તેવું પરિણામ કાંઈ કરવાનું કે નવું જોઈ તેઓ ન લાગી રહે છે!

પરંતુ એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણે આપણે અને આપણી આજુબાજુના દુનિયાના નાના મોટા [illegible] અવનવા નવા અનુભવો કે નિરાંત આપણે વિકાસ [illegible] છે. આપણે અત્યાર્થ અરાજક વિકાસ કર્યો છે.

રીતે શુદ્ધ હોય છે અને એકવાર તે થઇ કે પછી તે [illegible] પ્રદર્શિત કરી એમાં કિંચિત પણ શંકા નથી.

થોડાજ લોકો આ વાત જાણે છે કે તેઓ હમેશાં એક [illegible] પોતાના મનમાં ધારણ કરે છે અને એવી લાગણીઓ અને [illegible] ત્તિઓ ધારણ કરે છે કે જે રોગને ઉપજાવનાર હોય છે. બીજા [illegible] પ્રતિ ધારણ કરેલો પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ રોગ ઉત્પન્ન [illegible] નાનું સાધન હોય છે. પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલો વિચાર, લાગણી અને વૃત્તિ કાંઇ પણ પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતાના [illegible] અવસ્થા દર પામે છે.

[illegible] આપણું રોગ અને શારીરિક અસ્વસ્થતાને પ્રદર્શિત [illegible] [illegible] ને [illegible] આપણે જે પ્રદર્શિત કરવા [illegible] [illegible] એ તનીજ [illegible] આપણે [illegible] [illegible] આરોગ્ય, બલ અને [illegible] [illegible]

[illegible] જે વસ્તુઓને [illegible] [illegible] પ્રદર્શિત થાય છે. [illegible] આપણું [illegible] રીતે [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible]

[illegible]

વસ્તુતઃ આપણે કોઇ પણ વસ્તુને છુપાવી શકતા નથી. આપણે પોતેજ આપણા સત્ય સ્વરૂપનું વાતાવરણ આપણી આસપાસ ફેલાવીએ છીએ. આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે આપણા મુખારવિંદપર લખાય છે. આપણા બુમરેંગ (આ એક એવી જાતનું હથીયાર છે કે તે વાપરનાર જ્યારે લક્ષ ચૂકે છે ત્યારે જ્યાંથી ફેંકવામાં આવ્યું હોય ત્યાંજ તે પાછું આવે છે.) સમાન વિચારોથી ઘણેલા ઘાથી આપણું મુખારવિંદ આવૃત્ત થઇ જાય છે, કારણ કે પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ એક જાતનું બુમરેંગજ છે. જો આપણે ખીજા માણસની તરફ ઇર્ષા, અદેખાઇ અથવા વેર ભરેલો વિચાર ફેંકીએ તો તે ઉપલા સખ્ત કાયદા અનુસાર પાછો આપણા તરફજ આવે છે અને આપણને ઘાયલ કરે છે.

ઘરો સ્થાપિત કરવો જેટલો શક્ય છે તેટલીજ આરોગ્યતા મક્કમ પાયાપર સ્થાપિત કરી શાય છે. યોગ્ય પ્રકારે વિચાર કરવો અને યોગ્ય રીતે જીવવું એજ ખરૂં જીવન છે. શરીર એ મનનું પરિણામ હોવાથી મનને જેવું બનાવવામાં આવે તેના જેવુંજ શરીર પણ થતું જોઇએ.

જો આપણે સત્ય અને શાંતિના, સૌંદર્ય અને પ્રેમના વિચાર કરીશું તો જરૂર તેવાજ ગુણો આપણા મનમાં અને શરીરમાં પ્રદર્શિત થશે. શાંતિના વિચારમાંથી અસ્વસ્થ શરીરની ઉત્પત્તિ થઇ શકતી નથી.

આ એક જબ્બરી વાત છે કે આપણા શરીરમાં કોઇ સ્થળે કોઇ પ્રકારની અસ્વસ્થતા અથવા વેદના હોય અને આપણે તેનું ચિંતન કરીએ તો તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

[illegible] આરોગ્ય વાત કરવાની સારામાં સારો એકજ રસ્તો છે કે તે અધિક આરોગ્ય અને વિશેષ જગના વિચાર કરવા એ છે.

ઘણા માણસો નિષ્ફળતાના વિચાર, દુર્ભાગ્યના વિચાર, [illegible]

તમારા શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં, પ્રત્યેક અવયવમાં અને પ્રત્યેક ભાગમાં આંદોલન મોકલતી રહે છે. કરોડો અણુઓના સમૂહમાં નિરંતર એક સાથે તમારી ભાવનાઓ આંદોલિત થતી રહે છે.

આપણે એક લાંબા લાકડાના છેડાપર એક બીજા વડે અથવા બીજા કોઇ કઠિન પદાર્થ વડે ઘીસોટા પાડીએ તો તેનાકારો અવાજનાં આંદોલનો આખા લાકડામાં પહોંચી જાય છે; પ્રત્યેક લાકડામાંના પ્રત્યેક અણુને એ આંદોલન અથડાય છે અને તે તેની આગળ મોકલે છે. આ પ્રકારે આપણા મનમાં પ્રત્યેક પ્રત્યેક વિચાર, પ્રત્યેક લાગણી, ભય, ઉદ્વેગ, ઇર્ષ્યા, તિરસ્કાર, સ્વાર્થ, અથવા કોઇ પણ વિચાર તત્કાળ આપણા શરીરમાંના પ્રત્યેક અણુની સાથે અથડાય છે અને તેની પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર અસર કરે છે.

સુખ, આનંદ અને ઉન્નતિનો વિચાર અથવા ભાવના પોતાનો જીવન અને શાંતિનો સંદેશો વિદ્યુતની પેઠે શરીરના દૂરમાં દૂર આવેલાં અણુઓપર મોકલી આપે છે.

અન્ય પક્ષે પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલી લાગણી અને ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા અથવા સ્વાર્થનો પ્રત્યેક વિચાર પણ શરીરનાં અણુઓમાં પોતાનો વિષમય ચેપી રોગ ફેલાવે છે.

હવે આ વાત પણ સારી રીતે સિદ્ધ થઇ ચૂકી છે કે પ્રત્યેક ખરાબ મનોવૃત્તિ, ગુસ્સા ભરેલી લાગણી અને ક્રોધી વિચાર આપણા મગજમાં નાસામનિક પરિવર્તન કરે છે અને સમગ્ર શરીરના અણુઓને વિષમય બનાવી દે છે.

હવે આપણે શીખવા લાગ્યા છીએ કે જાડરના કે બીજા ત્રણ ભાગોના અણુઓ એ માત્ર અસ્તિત્વનો વધારો છે અને અસ્તિત્વપર અસર કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેનાપર પણ અતિ ગંભીર અસર

[illegible] કે જેવો જીને શારીરિક કિંવા જ્યારે અશાવસ્થિત બને છે ત્યારે [illegible] ઉત્તમોત્તમ કામ કરી શકતી નથી. તેમ મન જ્યારે અસ્વસ્થ છે ત્યારે શારીરિક શક્તિઓ પણ સારૂં કામ કરી શકતી નથી.

કોઈ એમ માને છે કે જ્ઞાન એ માત્ર મસ્તિષ્કના અમુક [illegible] સમાઇ રહેલું છે. આ પણ ગોટાળી વાત છે. શરીરનાં [illegible] અવયવોમાં જ્ઞાન રહેલ છે. એમ ડૉક્ટરનાં અનેક પ્રયોગો [illegible] પ્રાપ્ત થાય છે. મસ્તિષ્કનો પણ મોટો ભાગ કાપી લેવા છતાં તેની બુદ્ધિને કાંઇ ખાસ નુકશાન થતું નથી. એ [illegible] સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ અને પ્રમાણ મળે છે.

આ સિદ્ધાંતને પ્રમાણિત કરવાને માટે ઘણા [illegible] પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા છે. કોઈ આખું જીવંત શરીરના [illegible] ભાગમાંથી [illegible] એક ટુકડો (કે જે [illegible]) કાપી લઇને અને તેને [illegible] પાસે [illegible] [illegible] ના [illegible] ને ટુકડો કે [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible]

આપણું આખું શરીર અણુઓનો એક સમુદાય છે અને કે
કારણથી શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંનાં અણુઓ જ્યારે અશુદ્ધ
અથવા રોગીષ્ટ બની જાય છે ત્યારે તેઓ માનસિક રોગ નિવૃત્તિ
ક્રિયાનો શીઘ્રતાથી આદર કરે છે. આનું કારણ એ છે કે તેમાં
જ્ઞાન હોય છે; તેમનામાં મનનો ગુણ હોય છે અને શરીરના કોઈ
પણ ભાગમાંનો અણુઓનો કોઈ પણ સમુદાય જ્યારે અશુદ્ધ બન્યા હોય
છે અથવા રોગીષ્ટ બને છે ત્યારે મસ્તિષ્કનાં અણુઓ અને શરીરનાં
અણુઓ સમસ્ત અણુઓ પોતાનું માનસિક બળ એકત્ર કરી તે સમુદાયને સ્વસ્થ અથવા નિરોગી બનાવી શકે છે.

મન એ રોગ નિવૃત્તિ કરનાર મહાન ઔષધિ છે, કારણ અણુઓનો મૂળ કર્તા તેજ છે. અણુઓના બનાવેલા શરીરમાં રહેલું અને તેના આધારભૂત એવું મન, રોગ નિવારણ ક્રિયાનો આદર કરે છે, ગુમાઇ ગયેલી સ્વસ્થતાને પુનઃ પ્રાપ્ત કરે છે અને રોગની નિવૃત્તિ કરે છે.

શરીર અને મન એકજ છે. તેમને જુદાં માનવાથી મનુષ્ય જાતિને અત્યંત હાનિ થઇ છે. આપણામાં રહેલું સર્વ જ્ઞાન શરીરના અણુઓમાં વહેંચાઇ ગયું છે. આ સર્વ અણુઓ અમુક અમુક જાતિના પદાર્થનું કાર્ય કર્યા કરે છે. તેઓ થોડે વા ઘણે અંશે જ્ઞાન ધરાવે છે અને નાલ્સનું જ્ઞાન એ તેના સમગ્ર શરીરના સમસ્ત અણુઓનું એકત્રિત જ્ઞાન છે. મસ્તિષ્કના અણુઓમાં જ્ઞાનના વિકાસ થયેલો હોય છે એ વાત બધે સત્ય હશે, પરંતુ જો તમે તમારા સમગ્ર શરીરને મસ્તિષ્ક તરિકે ગણશો અને તેમાં સર્વ દિવ્ય જ્ઞાન ઓતપ્રોત ભરેલું છે એમ માનશો તો તમને આશ્ચર્ય પ્રાપ્ત થશે; કારણ કે જે જ્ઞાન આપણામાં દિવ્ય શક્તિ રૂપે છે, નિભાવે છે, રોગ નિવૃત્તિ કરે છે અને નવજીવન પ્રેરે છે તે

અસંખ્ય લોકો મરણ પામ્યા છે.

અત્યંત તિરસ્કાર, ભયંકર ક્રોધ અને કેટલાક પ્રકારના ઉદ્વેગો મુત્રાશયપર અત્યંત ખરાબ અને વિષમય અસર કરે છે અને મુત્રાશયના કેટલાક રોગોને વધારી મૂકે છે. મનને સાંભળ આવેગોમાં કેટલાક પછી અને બહુજ ક્રોધ પ્રદર્શિત કર્યા પછી માણસને ઘણીવાર કમળો લાગુ પડે છે. નિરાશા, ભય અને ઉદ્વેગથી માણસના શરીરમાં વારંવાર પિત્તનો વધારો થઇ આવે છે. ઉક્ત મનોવૃત્તિઓ મુત્રાશય અને ચામડીના ભયંકર શત્રુનું કામ કરે છે અને તે શરીરમાંથી વિષનો બહાર નીકળતાં ગંભીર રીતે અટકાવે છે.

શરીરના અવયવોમાં મનના પૂરેલા વિષથી જે રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે તેને લીધે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ફેરફાર થાય છે.

જ્યારે કોઇ પણ કારણથી મનમાં કાંઇક ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે શરીરના અવયવો લૂખા પડે છે; કારણ કે જ્યારે કોઇ પણ રીતે અસ્વસ્થતા વિદ્યમાન હોય છે ત્યારે તેમને પોષણ મળવું અશક્ય થઇ પડે છે.

પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો-દાખલા તરિકે કાળજું અને જઠર મનઃશાંતિપર એટલો બધો આધાર રાખે છે કે મનમાં જ્યારે કિંચિત્ પણ અશાંતિ થાય છે ત્યારે તેઓ નિયમપૂર્વક પોતાનું કામ કરી શકતા નથી અને જઠરમાં ગેરવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે.

તમે ઘણું ખાઓ છો તેથી તમને વધારે પોષણ મળે છે. [illegible] પણ ધારતા નહિ. ઘણીવાર એમ બને છે કે પાચક રસોની [illegible] વિઘ્ન નડવાથી અથવા માનસિક [illegible] માનસિક [illegible] તેને લીધે પાચક [illegible] [illegible] છે. [illegible] ઘણા અવયવો [illegible]

નુકશાન થાય છે. અમે તે કરીએ, પરંતુ તમારાં દુઃખને અને ચિંતાઓને તમારા ભોજન પાસે લઇ જશો નહિ, કારણકે દુઃખચિંતા શીઘ્રમસ્ત-મન જઠરાગ્નિને જેટલી શીઘ્રતાથી પાયમાલ કરે છે તેથી અધિક શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેને પાયમાલ કરતી નથી.

કોઇ પણ સમયે અમે તેટલા અસુખી, ઉદ્વેગી અને ચિંતાશાળી રહીએ, પરંતુ ભોજન કરતી વખતે તો આનંદી અને શાંત રહેવાની તમને સંપૂર્ણ આવશ્યકતા છે; નહિ તો પાચક રસોની અત્યાવશ્યક પાચક તત્ત્વનો મોટો ભાગ બળી જશે.

જે લોકો પોતાના મંતાપો અને દુઃખો થાળીની પાસે લઇ જાય છે અને જમતી વખત પણ ચિંતા અને ઉદ્વેગ કર્યા કરે છે તેઓ ભોજનની પ્રત્યેક વસ્તુને વિષમય બનાવી દે છે.

જે લોકો વારંવાર ચિંતા કરે છે, જેઓ નિરંતર ભય અને ચિંતાથી ગ્રસ્ત રહે છે અને જેઓ સદા પોતાના મનમાં ક્રોધ અને અદેખાઇ નમે છે, તેઓ ઘણીવાર અર્ધા બિમાર રહે છે. જેઓ સદા ચિંતાનિમગ્ન રહે છે તેમને દેહિક પણ અત્ર સારી રીતે પચતું નથી.

જમતી વખતે અને નિદ્રા લીધા પછી આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવાનો દૃઢતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો એ દરેકનું ખાસ જરૂરી કર્તવ્ય છે. કારણ કે તેથી અન્નોત્પન્નને ઘણોજ લાભ થાય છે.

[illegible] ચિંતાઓ—આપણી અને દુનિયાઓ—આપણી પાચક [illegible] કરે છે તે આપણે સર્વ ભાવોને છોડીએ [illegible] જે આકસ્મિક [illegible] ચિંતાઓ તેવીજ રીતે [illegible] દુઃખ [illegible] પ્રાપ્ત થાય નહિ [illegible] થી નથી.

અગર ખોટા ઝેંબાગીને મનને સખ્ત ધક્કો લાગ્યા પછી જો આપણે ગારને વપરાશી શકીએ તો આપણને તેમાંનો પાચકરસનો સામાન્યિક-ઉત્પાદ બંધ પડેલો જણાશે અને તેટલા વખતને માટે તે ઇંદ્રિયોથી પાચકશક્તિ પણ સંપૂર્ણતઃ નષ્ટ થયેલી જણાશે. ગારને મગજની સાથે કેવો ગાઢો સંબંધ હોય છે કે કોઇ પણ પ્રકારનો અસ્વસ્થ અથવા મોટો ભય તત્કાળ તેની સમસ્ત ક્રિયાઓને બંધ કરી દે છે; તેમને જાણે કામ બંધ પાડવાનો સખ્ત હુકમ મળ્યો હોય તેમ તેઓ અટકી જાય છે.

ક્રોધ પણ અશાંતિ ભરેલો વિચાર અને ક્રોધ, દ્વેષ, નિરાશા અને એવા પ્રકારનાં ખરાબ આંદોલનો, પાચનશક્તિ ઉપર ગંભીર અસર કરે છે.

આપણા ભોજનમાં ધૂમ્રાસ્પદ વસ્તુઓ મિશ્રિત થાય છે એવી ગ્રંથિને, દવાથી ઘણીવાર આપણા જઠરાગ્નિપર એવી અસર થાય છે કે ત્યાર પછી કેટલાક સમય સુધી આપણે કાંઇ પણ ખાઇ શકતા નથી. ખરાબ ખોરાકનો વિચાર આવવાથી આપણો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે અને તરતજ આપણી ક્ષુધા પલાયન કરી જાય છે.

સમસ્ત પાચનક્રિયાને આમ તત્કાળ અટકાવી દેવાને માટે વિચારમાં કેવી પ્રચંડ શક્તિ હોવી જોઇએ?

સમસ્ત જગતના વૈદ્યો હવે સ્વીકારે છે કે અશાંતિ એ અલ્પ પણ રોગોની પેઠે માનસિક રોગ છે. માટે આ વાત સ્પષ્ટ છે કે પાચનક્રિયાનો નાશ કરનાર અને તેની શક્તિ પલટાવી નાખનાર નિરાશા, અશાંતિ ભરેલા અને આરોગ્ય વિનાશક વિચારને બદલે તમે આનંદી, શાંતિભરેલા અને આરોગ્યદાયક વિચારો કરશો તો તમે અધ્યાત્મી અને ખરાબ વિચારથી ઉત્પન્ન થતા અલ્પ પણ શારીરિક વ્યાધિઓની નિવૃત્તિ કરવાને શક્તિમાન થશે.

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને જેવા વિચાર તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, ચંતોષ અને સહિષ્ણુતાના વિચારો કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને જે શાંતિ, ગંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિરંતર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આરોગ્ય સ્થિત થશે તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્યપક્ષે અશાંતિ અને અસ્વસ્થતા ભરેલા વિચારો શરીરમાં અનેક સ્વરૂપોમાં-ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં શિરોવેદનાના સ્વરૂપમાં અથવા અનારોગ્યના કોઇ અન્ય સ્વરૂપમાં-પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરમાંના લોહીને ફરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળ પર્યંત ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને બીજા સમ્ત પ્રકારે તદ્દન કર્યા બાદ ગરદી, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉછાળો અથવા શિરોવેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશાં સમ્ત શિરોવેદના થયા કરે છે. સમ્ત ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, તે દ્વારા માનસિક ક્રિયાને લાગતો ધક્કો અને અવયવોને જરૂરી પોષણનો અટકાવ, આ એક કારણો છે. ઘણા લોકો નિરંતર ક્રોધના વિચારો કરીને પોતાના શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

જુદી જુદી લાગણીઓ, વિચારો અને ખરાબ મનોવૃત્તિઓને લગતાં ઘણાં મસ્તિષ્કનાં આણુઓમાં વિષ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે એક નિરુત્સાહમય વિચાર-ભાવ-આપણા શરીરમાં ઉદ્ભવે છે ત્યારે તેની સાથે નિરાશા-ગ્લાનિ જેવી લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધનો ભાવ એકજ જથ્થો કોઇવેળાએ ઉત્પન્ન થઇ પડે છે.

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને જેવા વિચા
તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, મનોદય અને સહિષ્ણુતાના વિચા
કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને
શાંતિ, ગાંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિર્ધા
આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આદર્શ
સ્થિત થશે તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્યપક્ષે અહં
અને અસ્વસ્થતા ભરેલા વિચારો શરીરમાં અનેક સ્વરૂપોમાં-પીડા
મંથીવા, ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં શિરોવેદનાના સ્વરૂપમાં અથ
અનારોગ્યના કોઇ અન્ય સ્વરૂપમાં-પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરનું
તોડીનાં કરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળ પર્યંત ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને અપના સખ્ત ઘ
સહન કર્યા બાદ હરસી, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉભરો અથવા શિરો
વેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશા સખ્ત શિરોવેદના થયા કરે છે
સખ્ત કાર્યથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, તે દ્વારા માનસિક વિચા
વાળનો ઘસારા અને અવયવોને જાળવા પોષણનો અટકાવ, આ બેવ
કારણે છે. ઘણા લોકો નિરંતર સ્વાર્થના વિચારો કરીને પોતાના
શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

જુદી જુદી લાગણીઓ, વિચારો અને ભરાયલ મનોવૃત્તિઓ
[illegible] વિષ ઉત્પન્ન કરે છે
[illegible] નિકાલાયક વિચારો-[illegible]-આપણા શરીરમાં [illegible]
[illegible] નેતા [illegible] નિરોગ-[illegible] અથવા માણસની [illegible]
[illegible] બાર [illegible] મનુષ્ય કોઇકોઇવાર [illegible]
[illegible]

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને જેવા વિચાર તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, ગંભીર અને સદિચ્છાના વિચારો કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને જે શાંતિ, ગાંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિરંતર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આરોગ્ય સ્થિત થઇ તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્યપક્ષે અશાંતિ અને અસ્વસ્થતા ભરેલા વિચારો શરીરમાં અનેક સ્વરૂપોમાં-ઘડીકે ઓંધીવા, ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં શિરોવેદનાના સ્વરૂપમાં અથવા જનારોગ્યના કોઇ અન્ય સ્વરૂપમાં-પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરમાંના લોહીનાં ફરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળ પર્યંત ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને ભયના સખ્ત પ્રહારો સહન કર્યા બાદ તરત, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉછાળો અથવા શિરોવેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશાં સખ્ત શિરોવેદના થયા કરે છે. સખ્ત ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, તે દ્વારા માનસિક ચિંતાને પાગલો ઘડવા અને અવયવોને ભયના પોષણનો અટકાવ, આ મોટું કારણ છે. ઘણા લોકો નિરંતર સ્વાર્થના વિચારો કરીને પોતાના શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

[illegible] વિચારો અને ખરાબ મનોવૃત્તિઓ [illegible] વિષ ઉત્પન્ન કરે છે. [illegible] નિરંતર [illegible] વિચારો આપણા શરીરમાં [illegible] [illegible] નિરંતર [illegible] [illegible]

વૃદ્ધિંગત કરી માનસિક શક્તિને પ્રબળ કરે છે. પાંચ મિનિટ કરતાં ક્રોધ કરવાથી નાજુક જ્ઞાનતંતુઓને એટલી ભયંકર હાનિ થાય છે કે તેની પૂર્તિ કરતાં અઠવાડીઆંનાં અઠવાડીઆં અને મહિનાનાં મહિના વહી જાય છે; અને કદાચ કદિ પણ તેની પૂર્તિ થતી નથી.

આ પ્રમાણે આપણામાંના ઘણા લોકો ક્રોધ, વૈર, તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા અને સ્વાર્થીપણાના વિચાર કર્યા કરીને નિરંતર પોતાના હૃદયમાં વિષ પૂર્યા કરે છે અને પોતાના વિદ્યમાન સુખ અને સાનુકૂળતાનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ પોતાના જીવનના ઘણા લાંબા પણ તેઓ નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણને સંપૂર્ણ રીતે એવી પ્રતીતિ થશે કે આ લાગણીઓ અને સર્વ પ્રકારની પરાવૃત્તિઓ આપણા આરોગ્ય અને નીતિનો નાશ કરે છે અને આપણા મનોરાજ્યમાં ભયંકર ત્રાસ વર્તાવી મૂકે છે તથા તેની ભયંકરતા શરીરમાં પણ દુઃખ અને વેદનારૂપે તથા જડસુજતી રૂપે અવશ્ય વ્યક્ત થાય છે, ત્યારે અંતર્ચક્ષુની પેઠે તેનો ત્યાગ કરતાં શીખીશું.

હમેશા ખિસાર ને ખિસાર રહ્યા કરનારા કેટલાક લોકો પોતાના જે સગાઓ અને મિત્રોને મરી ગયેલા જાણી છે તેમને વિષે શોક કર્યા કરતા હોય છે તેઓ તેમના ગુણ વર્તમાન સાંભળી, તેમને વિદ્યમાન જાણી, સંપૂર્ણ રીતે સાજા થઈ ગયા છે; અને એવા કેટલાક માણસોને પોતાની અત્યંત રંકાવસ્થામાં એકાએક પુષ્કળ દ્રવ્ય મળવાથી તેઓ સંપૂર્ણ આરોગ્યને પ્રાપ્ત થયા છે. આવા પુરાવા દ્વારા [illegible] વેદકશાસ્ત્રના ઇતિહાસમાં લગભગ રીતે નોંધાયેલા છે; અને [illegible] વર્તમાન સમયમાં આ અનામાન્ય ઇલાજો થયા કરતા [illegible] પુરુષમાં ઘણીવાર મનુષ્યોને ગેરી અથવા ગેરાવડી સાજા થતા [illegible] છે. પરંતુ જ્યારે સ્નેહવંત પુરુષ ઝાઝી રહ્યું દોષ છે ત્યારે

છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તનને સુધારનારૂં પણ મહાન ઔષધ.

જ્યારે સઘળો વખત તમે પોતાની દુર્બળતા, વ્યાધિ કે નોજ સ્વીકાર કર્યા કરો ત્યારે તમારા શરીરમાં રોગને અટકાવનારી શક્તિ શી રીતે આવી શકે ? જ્યારે નિરંતર તમે જનમાં તિના વિચાર કર્યા કરો ત્યારે પછી તમારા શરીરમાં સ્વસ્થતા શી રીતે આવી શકે ?

એમ કહિ પણ માનશો નહિ કે તમે તમારી જાતના સ્વામી નથી. દૃઢતાપૂર્વક માનો કે શારીરિક દુઃખો તમારા અંકુશમાં છે. તમારી જાતને એક નિકૃષ્ટ શક્તિના ગુલામ તરીકે માનવો નહિ.

જે રોગનો આપણે ભય રાખતા હોઇએ તે રોગ હમણાં થશે, હમણા થશે, એવો વારંવાર વિચાર કરવાથી અને તેને દર્શાવનાર પ્રત્યેક લક્ષણની ગડ જોવાથી આપણી શક્તિ ક્રમે ક્રમે ઘટી જાય છે, અને તેને લીધે રોગનો વિકાસ જેટલી શીઘ્રતાથી થાય છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી થતો નથી, કારણ કે કલ્પનાની આપણાપર પ્રબળ અસર થાય છે. આપણે જે વસ્તુઓનો ભય અને ડર રાખીએ છીએ તેને વિષે અનેક પ્રકારની ભયાનક આગાહીઓ આપણી કલ્પનાશક્તિ કર્યાજ કરે છે.

અમુક વસ્તુ આપણને દુઃખી કરશે અને અંતે આપણને મારી નાખશે એવી આગાહી વારંવાર કર્યા કરવાથી આપણા સર્વ ઘટકો વિખિન થાય છે, કારણ કે તે આત્માનો નાશ કરે છે. આપણા જીવનના આધારસ્થંભરૂપી આત્માનો જે વસ્તુ આવી રીતે ઘાત કરે છે તે વસ્તુ આપણા જીવન અને શક્તિના પ્રત્યેક ઝરાને સુકાવી નાખે છે અને સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા લાવી મૂકે છે.

એક કેમ કરતાવાળો માણસ વર્ષો સુધી એ એક જાતના દર્દ કે તેનામાં એક ભય કર આવિ વંશપરંપરાથી ઉતરી આવ્યો છે,

છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તનને સુધારનારૂં પણ મહાન ચૌતન્ય છે.

જ્યારે સઘળો વખત તમે પોતાની દુર્બળતા, વ્યાધિ કે હાનિનો નોજ સ્વીકાર કર્યા કરો ત્યારે તમારા શરીરમાં રોગને અટકાવનારી શક્તિ શી રીતે આવી શકે? જ્યારે નિરંતર તમે મનમાં અશક્તિના વિચાર કર્યા કરો ત્યારે પછી તમારા શરીરમાં સ્વસ્થતા શી રીતે આવી શકે?

એમ કહિ પણ માનશો નહિ કે તમે તમારી જાતના સંપૂર્ણ સ્વામી નથી. કલ્પનાપૂર્વક માનો કે શારીરિક દુઃખો તમારા અંકુશમાં છે. તમારી જાતને એક નિકૃષ્ટ શક્તિના ગુલામ તરીકે ગણશો નહિ.

જે રોગનો આપણે ભય રાખતા હોઇએ તે રોગ દમણાં થશે, દમણાં થશે, એવો વારંવાર વિચાર કરવાથી અને તેને દર્શાવનારૂં પ્રત્યેક લક્ષણની નોંધ જોવાથી આપણી શક્તિ કમી થઇ જાય છે; અને તેને લીધે રોગનો વિકાસ જેટલી શીઘ્રતાથી થાય છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી થતો નથી. ઇચ્છા કે કલ્પનાની આવશ્યકતા પ્રમાણે અમર થાય છે. આપણે જે વસ્તુઓનો ભય અને ડર રાખીએ છીએ તેને લિધે અનેક પ્રકારની ભયાનક આત્માઓ આપણી કલ્પનાશક્તિ કમજોર કરે છે.

અમુક વસ્તુ આપણને દુઃખી કરશે અને અંતે આપણને મારી નાખશે એવો અમારો વિચાર કર્યા કરવાથી આપણા સર્વ ધાતુઓ વિકૃત થાય છે, કારણ [illegible] નાશ કરે છે. આવુંજ [illegible] આત્માનો જે વસ્તુ આવી રીતે કરતો [illegible] જીવન અને નીતિના પ્રત્યેક ઝરાને કુચલી [illegible] છે.

[illegible] સુધી એમ માનતા [illegible] એક [illegible] પગથી ઉતરી આવ્યો છે

તેનામાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન કરી દે છે.

એકાદ કિંમતી ઔષધ અથવા સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય આ પ્રમાણે જે તરંગ અને પ્રોત્સાહક આશા ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ઘણીવાર દરદીના જીવનમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન થઇ જાય છે અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખાઇ તે પૂર્વે પણ તે સાજો થતો જતો હોય એમ તેને લાગવા માંડે છે જો ઔષધપર દરદીને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય તે લીધા પછી તરતજ હજી તો તે શરીરમાં પચીને મિશ્રિત પણ થઇ ગયું ન હોય એટલામાંજ તેની પ્રકૃતિમાં ઘણીવાર સુધારો થાય છે. આ વાત સિદ્ધ કરે છે કે માત્ર આશા અને શ્રદ્ધા પણ માણસને આરોગ્ય આપી શકે છે.

આશા, સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, મનોવૃત્તિમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર, આ પ્રત્યેક રોગની નિવૃત્તિ કરે છે અને સ્વભાવ તથા ચારિત્ર્યને બદલી નાખે છે.

રોગમુક્તિની આશાનો વૈદ્યપર વિશ્વાસ, સુપ્રસિદ્ધ ઔષધપર વિશ્વાસ અને હવા ફેર તથા રમતગમત એ આરોગ્યદાયક ક્રિયાઓમા ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

શ્રદ્ધાએ સર્વ યુગોમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે. તેણે એકાદ ચમચો પાણી, એકાદ ગોળી, એકાદ માદળિયું અને એકાદ કલાક દોરાને પણ અદ્ભુત આરોગ્યદાયક શક્તિ આપી છે.

જે શોધકાએ વર્ષોના વર્ષો સુધી ગરીબાઇ અને મંદ પ્રકૃતિ છતા પણ તેમના પરિશ્રમનુ રહસ્ય ન સમજનાર લોકોના વિરોધની સામે યુદ્ધ કર્યુ હતું તેમણે દીર્ઘકાળ પર્યંત જે મહાન ગુપ્ત ભેદને માટે પ્રયાસ કર્યા હોય તે બદલી એકાએક શોધ થવાથી સંપૂર્ણ આશ્ચર્ય પ્રાપ્ત કર્યુ છે. રંકતા અને નિરાશાની સાથે ઘણાં વર્ષો સુધી યુદ્ધ કર્યા પછી એકાએક પોતાની કલ્પના સફળ થવાથી, કાર્યસિદ્ધિ થવાથી તેમની શારીરિક સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે મહાન નિરાશા, ધીરજ અને રંકતા વેઠવી પડતા કુદરતી

બોસ્ટન વિશ્વવિદ્યાલય વાળો ડૉ. એ. એમ. જોન્સ અમેરિકન જર્નલ ઓફ ક્લિનિકલ મેડિસિન માં જણાવે છે કે વૈદો એ ચિકિત્સાપ્રણાલિ અંગે કરતો નહિ તો પીસ ટકા તેઓ દર્દીઓ ગુમાવી બેસશે !

અમેરિકાની એક સર્વોત્તમ વૈદકશાળાઓમાં આવી ચિકિત્સા પ્રણાલિનો ભારે તિરસ્કાર કરવામાં આવ્યો છે અને વૈદ્ય દ્વારા આપવાતાઓ માનસિક ચિકિત્સાનું શિક્ષણ આપે છે.

યુરોપની વૈદકશાળાઓમાં પણ માનસિક ચિકિત્સાનો અભાવ અને શિક્ષણ અભાવ છે. જે વૈદકપત્રોએ ઔષધરહિત ચિકિત્સા પ્રણાલિ પ્રત્યે સખત વિરોધ દર્શાવ્યો છે તેમાંનાં કેટલાક હવે તો સ્વીકાર કરવાને માટે ગંભીર ચર્ચા કરે છે.

હમેશાં વૈદ્ય તરિકે પથિ કરતા પણ સાજાસો પોતે પોતે જાત ચિકિત્સાનો સ્વીકાર કરતા જાય છે અને તેનો ઉપયોગ કરતા જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનો એક સુપ્રસિદ્ધ સ્પેશિયલિસ્ટ તે પોતાના દરદીઓને એવું શિક્ષણ આપે છે કે " પ્રતિદિન અમુક સમયે તમારા સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ આપવી અને તમારા સમગ્ર શરીરમાં એક પ્રકાર છાનપ્રસરણ વડે છે એવી કલ્પના કરજો. "

અમારાં કેટલાક માનસિક ચિકિત્સાઓ ઉપયોગ કરવાથી દિન પ્રતિદિન અધિકાધિક ઉંચી પદવી પામી રહે છે. કેટલાક આવી ગયા હશે કે આપણા વાચકો કહેશે, આપણા દુઃખોને નિવૃત્તિ કરશે, આપણને આરોગ્ય પ્રદાન કરશે અને આપણી કલ્પનાનું શારીરિક અસ્તિત્વ દૂર કરશે નહિ, પરંતુ આપણી વેદના કમાવી શકાય છે.

અદેખાઈ અને વૈરના વિચારોનો પ્રેમ અને ઉદારતાના વિચારોથી નાશ કરતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે શાંતિના વિચારવડે સઘળા અશાંતિના વિચારનો નાશ કરવાની સારી હસ્તમત કરીશું; જ્યારે આપણને, સદ્વૃત્તિથી મહાન જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે અને દુષ્ટ વૃત્તિથી ભયંકર વેદના અને દુઃખ થાય છે એવી પ્રતીતિ થશે; ત્યારે સુધારો ઉદયે અને સુખને આગળ વધશે.

સ્વામી રામતીર્થ
એમનાં સદુપદેશ.

ખંડ ૧ લો–ભાગ ૧ લી ૫, બેહાં પૃષ્ઠ ૪૦૦, મૂલ્ય રૂ. ૬॥

આ ગ્રંથમાં આવેલા અનેક ઉપકારક વિષયોમાંથી કેટલાકના નામ આ. પ્રમાણે છે:–સ્વામીજીનું ચરિત્ર, આત્મકૃપા, બ્રહ્મચર્ય, નગ્નધર્મ, ભારતનો ભવિષ્યકાળ, હિંદની જરૂરીઆતો, જીવનું રહસ્ય, રાષ્ટ્રીયધર્મ, ઈશ્વરનું રહસ્ય, સુખાગ્રહ, વાર્તાઓ, પાપનું નિદાન અને પરિણામ, આત્માનું સત્યસ્વરૂપ, સત્યનોમાર્ગ, ધર્મનું લક્ષણબીંદુ, માનસિક શક્તિઓ, સ્વર્ગનું રાજ્ય, પવિત્રપ્રભુ, હૃદયરચયિતા, સાક્ષાત્કારની વિધિ અને તેના પાયા, આત્માર, પ્રારબ્ધ નહિ પણ પુરુષાર્થ, સર્વ ધર્મનું સમાધાન, ઈ.

ખંડ ૨ જો–ભાગ ૬ ઠી ૯, બેહાં પૃષ્ઠ ૫૦૦, મૂલ્ય રૂ. બે.

પહેલા ગ્રંથમાં આવેલા વિષયો કરતાં પણ ચડી જાય એવા ખાસ મહત્વના અનેક વિષયો આ ગ્રંથમાં આવેલા છે. જેમકે:–સર્વ ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ, વિજયી આધ્યાત્મિક શક્તિ, મોક્ષીલનો દંડ, મનની સ્થિરતા, આત્મવિકાસ, જગત ક્યારે અને શા માટે? કુટુંબ શી રીતે સુખી કરવા? દુઃખમાંથી છુટકારો, રામનો સંદેશ, આર્યાવર્તની પ્રાચીન દિવ્યદૃષ્ટિ, જગતપર હિંદનું ઋણ, હિંદ માટે અમેરિકાને અપીલ, હિમાલયના દર્શન, ન્યુ યોર્કના રામતીર્થના વ્યક્તિગત પત્રો, ઇત્યાદિ ઉત્તમ વિષયોથી ભરપૂર છે.

મળવાનું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય–મુંબઈ નં. ૨ અને અમદાવાદ.

તમારાં બાળકોનાં મનપર ઉમદા વિચારોનું અમૃત રેડી
તેમને સદ્ગુણી, બુદ્ધિમાન અને આદર્શવંત બનાવવા

બાળ ગ્રંથાવળીનાં પુસ્તકો.

સદ્ગુણી બાળકો.

મુંબઇ તથા વડોદરા કેળવણી ખાતામાં દાખલ લાયબ્રેરી માટે મંજુર.

બાળકોએ પ્રભુ માટે પણ પરોપકાર, સત્ય, પ્રમાણિકતા, આજ્ઞાપાલન, કુટુંબપ્રેમ વગેરે સદ્ગુણો કેવી રીતે આપણાના ૨૧ કિસ્સા બનાવોનો સંગ્રહ. ચોથી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૪૨, મૂલ્ય ૧.

બાળકોની વાતો.

વડોદરાના કેળવણી ખાતામાં દાખલ, લાયબ્રેરી માટે મંજુર.

સ્વદેશ પ્રેમ, ઉદાર, વડીલો પ્રત્યે ફરજ, વિશ્વાસ, ધર્મ વગેરે બાબતોના રસિક વાર્તારૂપે ૨૧ પાઠ. ચોથી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૨૦, મૂ.

બાળસદ્બોધ.

મુંબઇ તથા વડોદરાના કેળવણી ખાતામાં દાખલ લાયબ્રેરી માટે મંજુર.

મહાભારત, રામાયણ, ભાગવત ઇ. માંથી વિવિધ પ્રસંગો વાર્તારૂપે અને દૃષ્ટાંતોરૂપે ધાર્મિક શિક્ષણ. ચોથી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૨૮ મૂલ્ય ૧.

સુબોધક નીતિકથા.

જુદા જુદા પ્રાણી–પક્ષીને કેન્દ્ર પાડીને રચેલી ૧૫ નીતિ નાની, રમુજી અને બોધદાયક વાર્તાઓ. પૃષ્ઠ ૨૧૬, મૂલ્ય ૧.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, મુંબઇ નં. ૨ અને અમદાવાદ